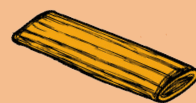
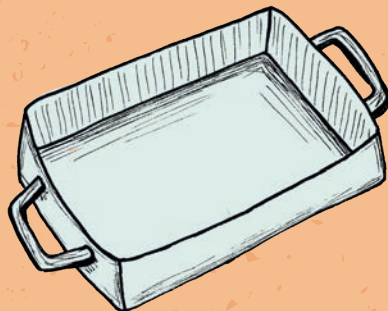


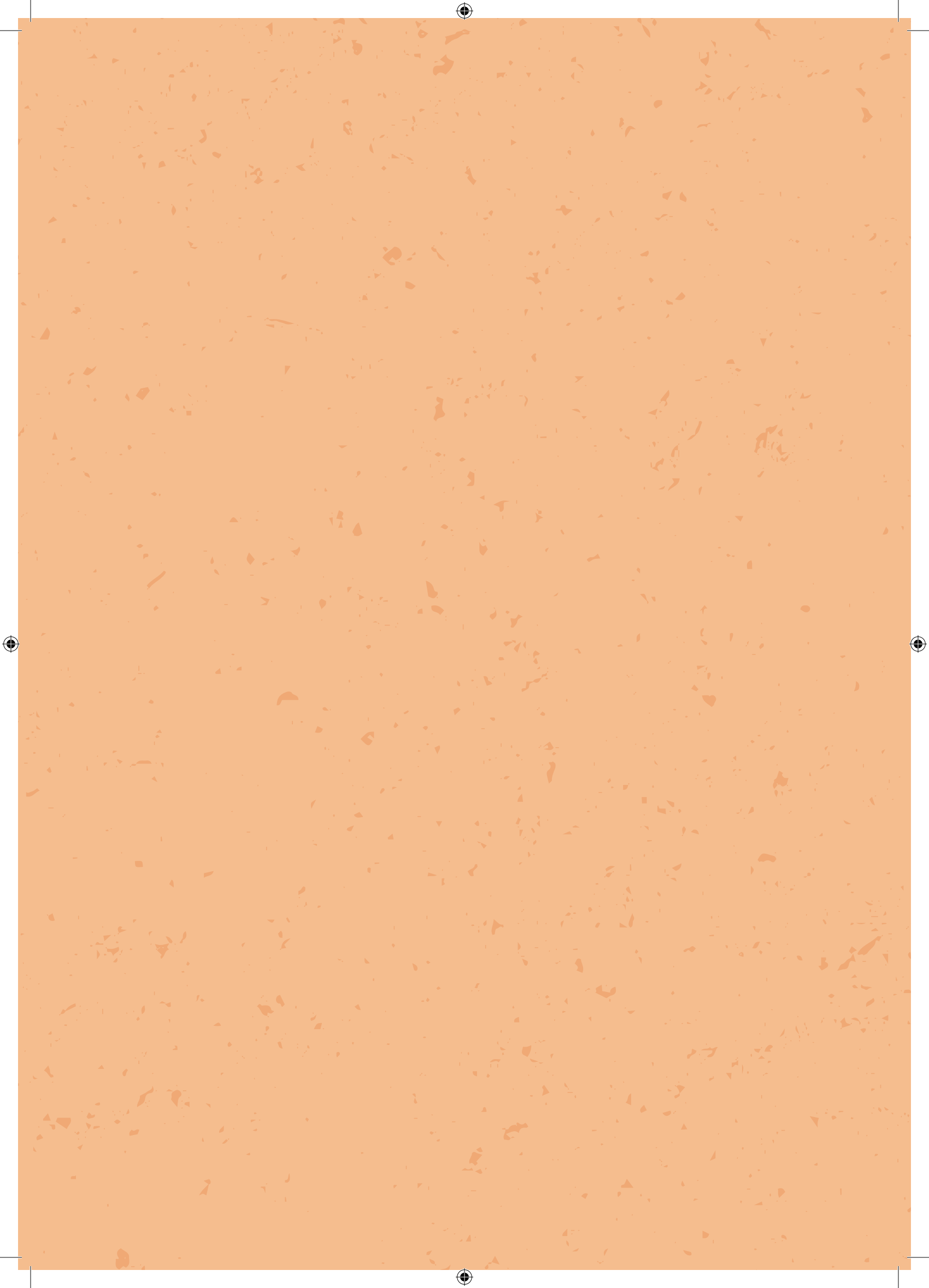


SMAKEN VAN THUIS



Makkelijke recepten voor
lekker en gezond eten



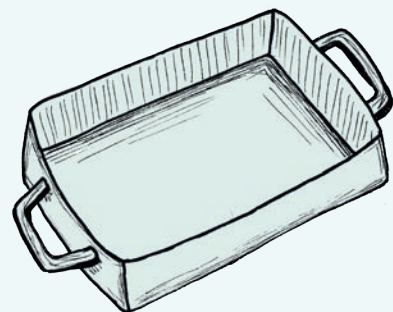
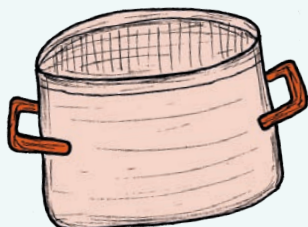
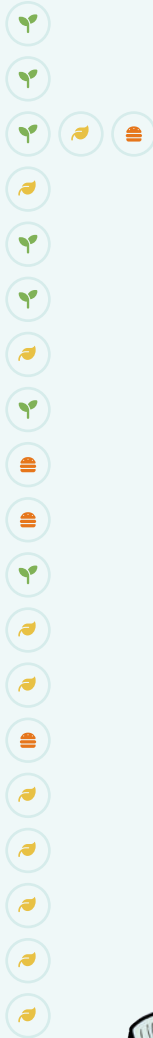
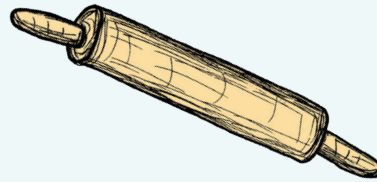


SMAKEN VAN THUIS

Makkelijke recepten voor
lekker en gezond eten

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	6
Over de makers van dit kookboek	8
Wat elke chef moet weten	10
Groente- en fruitkalender	12
Kruiden	14
Linzensoep	16
Linzensalade	18
Manakish	20
Zomersalade	22
Oekraïense Borsjt	24
Moussaka	26
Shakshuka	28
Hamli met Rijst	30
Teriyaki Noedels	32
Pasta Bolognese	34
Kokoscurry	36
Groenteschotel	38
Groente Risotto	40
Citroenkip met Aardappeltjes	42
Vega Noedels	44
Bessen Smoothie	46
Rijstpudding	48
Banaan Pindakaas Smoothie	50
Chiapudding met Fruit	52
Colofon	54



 VEGAN
  VEGA
  VLEES

SMAKEN VAN THUIS





VOORWOORD

Als je opnieuw moet beginnen in een vreemd land komt er veel op je af. Het is belangrijk dat je gezond eet en genoeg beweegt, maar dit is waarschijnlijk niet het eerste waar je aan denkt. Het kookboek 'Smaken van Thuis' is speciaal gemaakt door jongeren die nieuw zijn in Groningen. Hiermee willen we jou helpen met de eerste stappen naar een zelfstandig leven in Nederland.

Dit boek is gemaakt op basis van de kookworkshops van het GOTU-programma (Geen Onderwijs Toch Uitdaging). Een bijzonder project van de gemeente Groningen voor Alleenstaande Minderjarige Vreemdelingen (AMVers) die wachten op een plek bij de Internationale Schakelklas (ISK).

Tijdens de workshops hebben jongeren uit verschillende landen samen leren koken. De recepten in dit boek laten de eetcultuur van de jongeren zien en passen ook bij jouw nieuwe leven in Nederland. Door samen te koken en eten kunnen er nieuwe vriendschappen ontstaan. Je leert andere mensen beter kennen en het is vooral heel gezellig. Koken hoeft niet moeilijk te zijn. Met de recepten kan je aan de slag met het bereiden van lekkere en gezonde maaltijden. Daarnaast vind je bij ieder recept ook tips en informatie over de ingrediënten en hoe je het eten goed kunt bewaren.

Van kleurrijke salades en soepen tot lekkere hoofdgerechten en desserts. "Smaken van Thuis" nodigt je uit om te genieten van samen koken en eten, terwijl je jouw eigen weg vindt in je nieuwe thuis.

Manouska Molema
Wethouder Integratie & Emancipatie
Gemeente Groningen

Kirsten de Wrede
Wethouder Eiwittransitie
Gemeente Groningen

Eet smakelijk!

**OVER DE
MAKERS**

**VAN DIT
KOOKBOEK**

OVER SALAM ALSASAH

Salam is sportcoach en voedingsdeskundige en een van de leden van het GOTU-programma. Ze is haar reis begonnen door met jongeren te werken in de wereld van fysieke fitness, gezonde levensstijlen en voeding. Dit allemaal op een eenvoudige en leuke manier. Het werken met deze jongeren is heel inspirerend en geeft veel voldoening.

"Mijn doel met dit kookboek is om een gids te zijn voor het bereiden van gezonde en lekkere maaltijden. Hiermee wil ik mensen graag helpen bij het maken van gezonde beslissingen waar ze een leven lang plezier van hebben."



Salam Alsasah

OVER YAMEN ERICKSOUSI

Yamen, een enthousiaste en gepassioneerde culinaire professional, heeft zich met hart en ziel ingezet voor het GOTU-programma. Met een diepe waardering voor verschillende culturen brengt Yamen een unieke mix van smaken en technieken naar elke maaltijd die hij creëert. Zijn toewijding aan het promoten van cultureel bewustzijn door middel van eten is duidelijk zichtbaar in zijn werk, waar hij traditionele recepten met een moderne twist presenteert.

Yamen gelooft sterk in de kracht van eten om mensen samen te brengen en bruggen te bouwen tussen verschillende culturen. Zijn betrokkenheid bij het GOTU-project benadrukt zijn visie om door middel van culinaire creaties een dialoog te openen en gemeenschappen dichterbij elkaar te brengen.

"Koken is niet alleen een kunst of een wetenschap; het is een uitdrukking van liefde, cultuur en verbinding. Door samen te koken en te eten, delen we meer dan alleen maaltijden - we delen verhalen, tradities en een stukje van onszelf."



Yamen Ericksousi

**WAT
ELKE CHEF
MOET
WETEN**

Was altijd goed je handen en de ingrediënten voordat je begint met koken. Dit helpt om vuil en bacteriën weg te spoelen die je ziek kunnen maken.

Zet alle materialen klaar die je nodig hebt voor het recept, zoals pannen, een snijplank en messen.



Kook zoveel mogelijk met verse groenten en fruit, en volkoren granen. Deze bevatten veel goede voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Producten in pakjes bevatten vaak veel slechte voedingsstoffen, zoals suiker en zout.

Maak gebruik van diepvriesgroenten en -fruit. Deze worden direct na de oogst ingevroren, waardoor ze hun vitamines en mineralen behouden. Ook zijn ze vaak goedkoper en langer houdbaar dan verse producten.



Zorg ervoor dat je verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt. Eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels, vitamines, mineralen en vocht helpen je fitter te voelen en verminderen de kans op ziektes.

Kies voor volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Deze producten bevatten veel koolhydraten, voedingsvezels en verschillende vitamines, en zorgen voor een langdurig vol gevoel.



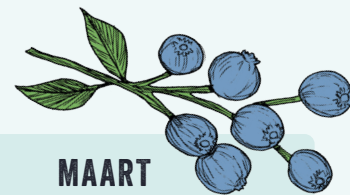
Kies vaker voor vegetarische producten. Door minder vlees te eten en te kiezen voor plantaardige alternatieven zoals peulvruchten, tofu en noten, draag je bij aan een beter klimaat en bespaar je geld.



Eet groenten en fruit die in het seizoen zijn. Deze zijn goedkoper omdat ze in dat seizoen geoogst worden. Er is dan veel aanbod waardoor de prijs lager wordt. Zie volgende pagina voor de groente- en fruitkalender.



GROENTE- EN FRUITKALENDER



MAART

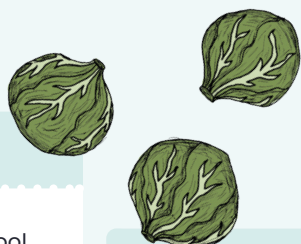
GROENTE

- bloemkool
- boerenkool
- groene selderij
- knolselderij
- meiraap
- paddenstoelen
- pastinaak
- pompoen
- prei
- raapsteel
- rabarber
- radijs
- rammenas
- rode biet
- rodekool

- roodlof
- savooikool
- schorseneer
- snijbiet
- spinazie
- spruiten
- ui
- veldsla
- winterpostelein
- witlof
- witte kool
- wortel

FRUIT

- appel
- peer



JANUARI

GROENTE

- aardpeer
- boerenkool
- groene selderij
- knolselderij
- koolraap
- meiraap
- paddenstoelen
- pastinaak
- pompoen
- prei
- rammenas
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- schorseneer
- spruiten
- ui
- veldsla
- waterkers
- winterpostelein
- witlof
- witte kool
- wortel

FRUIT

- appel
- peer

FEBRUARI

GROENTE

- boerenkool
- groene selderij
- knolselderij
- meiraap
- paddenstoelen
- pastinaak
- pompoen
- prei
- rammenas
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- schorseneer
- spruiten
- ui
- veldsla
- winterpostelein
- witlof
- witte kool
- wortel

FRUIT

- appel
- peer

APRIL

GROENTE

- andijvie
- asperge
- bloemkool
- groene selderij
- meiraap
- paddenstoelen
- paksoi
- pompoen
- prei
- raapsteel
- rabarber
- radijs
- rode biet
- roodlof
- snijbiet
- spinazie
- ui
- waterkers
- wortel
- witlof

FRUIT

- aardbei
- appel
- peer

MEI

GROENTE

- andijvie
- asperge
- bloemkool
- doperwt
- groene selderij
- koolrabi
- kropsla
- meiraap
- paddenstoelen
- paksoi
- peultjes
- prei
- raapsteel
- rabarber
- radijs
- rode biet
- roodlof
- snijbiet
- spinazie
- spitskool
- ui
- waterkers
- wortel

FRUIT

- aardbei
- appel
- peer

JUNI

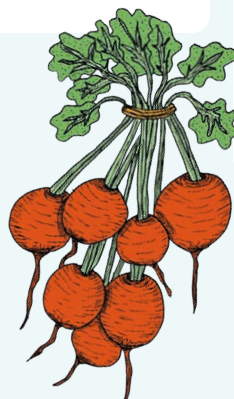
GROENTE

- andijvie
- artisjok
- asperge
- bloemkool
- broccoli
- doperwt
- groene selderij
- koolrabi
- kropsla
- meiraap
- paddenstoelen
- paksoi
- peultjes
- prei
- sperzieboon
- rabarber
- radijs
- rode biet
- savooikool

- snijbiet
- spinazie
- spitskool
- tomaat
- tuinboon
- ui
- venkel
- waterkers
- wortel

FRUIT

- aardbei
- abrikoos
- blauwe bes
- framboos
- kers
- nectarine
- perzik
- rode bes
- zwarte bes



JULI

GROENTE

- andijvie
- artisjok
- aubergine
- bleekselderij
- bloemkool
- broccoli
- Chinese kool
- courgette
- doperwt
- groene selderij
- komkommer
- koolrabi
- kropsla
- paddenstoelen
- paksoi
- paprika
- peultjes
- prei
- sperzieboon
- rabarber
- radijs
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- snijbiet
- snijboon
- spinazie
- spitskool
- tomaat
- tuinboon
- ui
- venkel
- waterkers
- witte kool
- wortel

FRUIT

- aardbei
- abrikoos
- blauwe bes
- braam
- framboos
- kers
- nectarine
- perzik
- rode bes
- zwarte bes

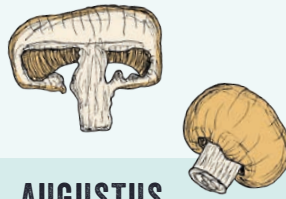
OKTOBER

GROENTE

- andijvie
- artisjok
- aubergine
- bleekselderij
- boerenkool
- bloemkool
- broccoli
- Chinese kool
- courgette
- groene selderij
- knolselderij
- komkommer
- koolrabi
- kropsla
- paddenstoelen
- paksoi
- paprika
- pastinaak
- pompoen
- prei
- sperzieboon
- raap(steel)
- radijs
- rammenas
- rode biet
- rodekool
- roodlof
- savooikool
- schorseneer
- snijbiet
- snijboon
- spinazie
- spitskool
- spruiten
- tomaat
- ui
- veldsla
- venkel
- waterkers
- winterpostelein
- witlof
- witte kool
- wortel

FRUIT

- appel
- braam
- druif
- framboos
- kiwibes
- kweepeer
- meloen
- peer



AUGUSTUS

GROENTE

- andijvie
- artisjok
- aubergine
- bleekselderij
- bloemkool
- broccoli
- Chinese kool
- courgette
- groene selderij
- knolselderij
- komkommer
- koolrabi
- kropsla
- mais
- paddenstoelen
- paksoi
- paprika
- pompoen
- prei
- sperzieboon
- raapsteel
- radijs
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- snijbiet
- snijboon
- spinazie
- spitskool
- tomaat
- ui
- venkel
- waterkers
- witte kool
- wortel

FRUIT

- aardbei
- abrikoos
- appel
- blauwe bes
- braam
- druif
- framboos
- kers
- meloen
- nectarine
- peer
- perzik
- pruim
- vijg
- zwarte bes
- framboos

NOVEMBER

GROENTE

- aardpeer
- andijvie
- bleekselderij
- bloemkool
- boerenkool
- broccoli
- Chinese kool
- courgette
- groene selderij
- knolselderij
- koolraap
- paddenstoelen
- pastinaak
- pompoen
- prei
- raap
- rammenas
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- schorseneer
- snijbiet
- spruiten
- ui
- veldsla
- venkel
- waterkers
- winterpostelein
- witlof
- witte kool
- wortel

FRUIT

- appel
- druif
- meloen
- peer

SEPTEMBER

GROENTE

- andijvie
- artisjok
- aubergine
- bleekselderij
- bloemkool
- broccoli
- Chinese kool
- courgette
- groene selderij
- knolselderij
- komkommer
- koolrabi
- kropsla
- mais
- paddenstoelen
- paksoi
- paprika
- pompoen
- prei
- schorseneer
- sperzieboon
- raap(steel)
- radijs
- rammenas
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- snijbiet
- snijboon
- spinazie
- spitskool
- tomaat
- ui
- venkel
- waterkers
- witte kool
- wortel

FRUIT

- appel
- blauwe bes
- braam
- druif
- framboos
- kiwibes
- kweepeer
- meloen
- nectarine
- peer
- perzik
- pruim
- vijg

DECEMBER

GROENTE

- aardpeer
- andijvie
- boerenkool
- groene selderij
- knolselderij
- koolraap
- paddenstoelen
- pastinaak
- pompoen
- prei
- raap
- rammenas
- rode biet
- rodekool
- savooikool
- schorseneer
- spruiten
- ui
- veldsla
- waterkers
- winterpostelein
- witlof
- witte kool
- wortel

FRUIT

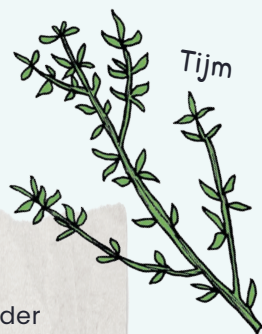
- appel
- peer



KRUIDEN

WIST JE DAT?

- Kruiden smaak geven aan een gerecht. Hierdoor heb je minder of geen zout nodig. Dat is vaak lekkerder en ook beter voor je gezondheid.
- Een potje gedroogde kruiden goedkoper is dan zakjes. De aanschaf van gedroogde kruiden in potjes lijkt duur. Maar ze zijn langer houdbaar.
- Kies voor gedroogde kruiden van een huismerk. Die zijn vaak goedkoper.
- Losse kruiden zonder potje zijn vaak goedkoper. Je kunt deze kruiden in een zakje kopen in de supermarkt of op de markt.



WANNEER VOEG JE DE KRUIDEN TOE?

Om kruiden zo goed mogelijk hun smaak te laten afgeven, moet je ze op het juiste moment toevoegen aan je gerecht.

Verse kruiden met zachte bladeren, zoals basilicum, bieslook, peterselie, dille en koriander, geven snel smaak. Deze kun je het beste aan het eind van het kookproces toevoegen.

Gedroogde kruiden en kruiden met harde bladeren, zoals laurier, tijm, salie en rozemarijn, hebben tijd en warmte nodig om hun smaak af te geven. Voeg ze daarom aan het begin toe.

HOE BEWAAR JE KRUIDEN?

- Bewaar gedroogde kruiden in een afgesloten potje op een droge, koele en donkere plek. Door licht en vocht wordt de smaak namelijk minder lekker.
- Knoflook, gember en pepers kun je in een dicht zakje in de diepvries bewaren. De bevroren kruiden blijven een maand goed in de diepvries. Wist je dat je bevroren gember makkelijker kunt raspens?
- Verse kruiden (zoals munt en peterselie) blijven langer vers in de koelkast als je ze in vochtig keukenpapier wikkelt.



LINZENSOEP

2

40 MIN

VEGAN

SYRIË



WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 200 g gedroogde rode linzen
- ▣ 1 ui
- ▣ 2 teentjes knoflook
- ▣ 2 wortels
- ▣ 1 grote aardappel
- ▣ 1 theelepel komijnpoeder
- ▣ 1/2 theelepel kurkuma
- ▣ 2 eetlepels olijfolie
- ▣ zout en peper
- ▣ 1/4 theelepel cayennepeper (optioneel)
- ▣ 1 liter water of groentebouillon
- ▣ citroensap (optioneel)
- ▣ (Arabisch) brood of tortilla
- ▣ koriander of peterselie

MATERIAAL:

- ▣ grote soeppan
- ▣ knoflookpers
- ▣ snijplank
- ▣ mes
- ▣ staafmixer of blender
- ▣ vergiet



HOE MAAK JE HET?

- 1 Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
- 2 Snijd de ui fijn en pers de knoflook.
- 3 Snijd de wortels en aardappel in kleine stukjes.
- 4 Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelmatig vuur.
- 5 Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn. Ongeveer 3-5 minuten.
- 6 Voeg de wortel en aardappel toe aan de pan en bak nog een paar minuten mee.
- 7 Voeg de rode linzen, komijnpoeder, kurkuma, zout, peper en eventueel cayennepeper toe. Roer goed door om alle smaken te mengen.
- 8 Giet de groentebouillon of het water erbij en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep ongeveer 25-30 minuten zachtjes koken tot de wortels zacht zijn.
- 9 Proef de soep en voeg naar smaak extra zout, peper of citroensap toe.
- 10 Gebruik een staafmixer of blender om de soep gladder te maken.
- 11 Bestrijk het (Arabische) brood met wat olijfolie en doe het in de oven. Haal het brood eruit wanneer het lichtbruin is.
- 12 Serveer de soep warm, gegarneerd met gehakte koriander of peterselie.



WAAROM IS DEZE LINZENSOEP GEZOND?

- Linzen zijn peulvruchten net zoals bruine bonen, kikkererwten en kidneybonen. Ze bevatten net als vlees, eiwit, ijzer en vitamine B1. Ze zorgen voor gezonde botten en spieren en zijn ook goed voor je hart.
- Wortels bevatten veel vitamine A, wat goed is voor je ogen. Daarnaast bevatten wortels veel vezels die zorgen voor een goede spijsvertering.

TIP!

Maak wat extra soep. In de koelkast kan je de soep 3 dagen bewaren en in de vriezer tot wel 4 weken. Laat de soep eerst goed afkoelen.

LINZENSALADE

2

40 MIN

VEGAN

LIBANON



WAT HEB JE NODIG?

- 200 g groene gedroogde linzen
- 1 grote komkommer
- 200 g cherrytomaten
- 200 g sla
- 1 rode ui
- 6 radijzen
- handvol verse peterselie
- enkele verse muntblaadjes
- sap van 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- sumak of za'atar (optioneel)
- handje gebakken uitjes (optioneel)

MATERIAAL:

- grote kom
- kleine kom
- mes
- vergiet
- snijplank



HOE MAAK JE HET?

- 1 Spoel de linzen af en kook ze in een kleine pan met voldoende water tot ze gaar zijn, maar nog wel bite hebben. Ongeveer 20-25 minuten. Giet af en laat afkoelen.
- 2 Snijd de rode ui fijn.
- 3 Snijd de komkommer en radijs in plakjes en de cherrytomaten in helften.
- 4 Hak de verse peterselie en munt fijn.
- 5 Doe de komkommer, cherry tomaten, radijs, en ui in een grote kom.
- 6 Snijd de sla en voeg toe aan de grote kom.
- 7 Voeg ook de fijngehakte peterselie en munt toe.
- 8 Maak de dressing door in een kleine kom de citroensap, olijfolie, zout en peper te mengen.
- 9 Voeg de gekookte linzen toe aan de kom met groenten en kruiden.
- 10 Giet de dressing over de salade en meng goed door elkaar.
- 11 Breng op smaak met zout, peper en eventueel za'atar en gebakken uitjes.
- 12 Serveer de linsensalade op kamertemperatuur of gekoeld.



WAAROM IS DEZE LINZENSALADE GEZOND?

- Linzen zijn gezond omdat ze veel eiwitten en vezels bevatten. Deze stoffen zijn goed voor je botten en spijsvertering.
- Citroen geeft een lekkere smaak en bevat veel vitamine C. Vitamine C is goed voor je immuunsysteem.
- Verse peterselie en munt bevatten veel vitaminen, zoals vitamine C en K, en antioxidanten. Deze kruiden kunnen je helpen om eten beter te verteren en ontstekingen te verminderen.

TIP!

De salade is het lekkerst als je het binnen 2 dagen opeet.



MANAKISH



50 MIN

VEGAN

VEGA

VLEES

SYRIË



WAT HEB JE NODIG?

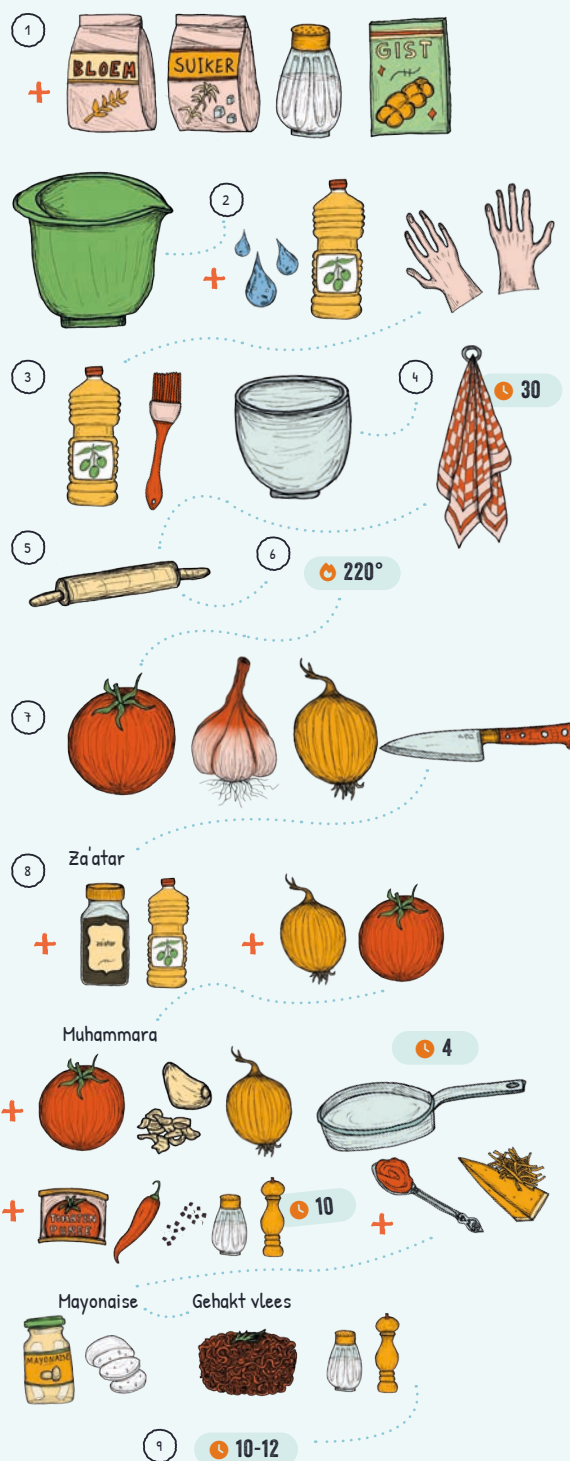
- 250 g bloem
- 1/2 theelepel suiker
- 1/2 theelepel zout
- 1 theelepel droge gist
- 160 ml warm water
- 5 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels za'atar
- 3 tomaten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1/2 theelepel gemalen rode peper
- 4 eetlepels mayonaise
- 200 g gehakt (rund-, lams- of vegetarisch)
- 2 eetlepels maanzaad
- 100 g geraspte kaas
- 100 g geraspte mozzarella kaas
- zout en peper

MATERIAAL:

- grote kom
- deegroller
- bakplaat
- schaaltjes voor de toppings
- theedoek
- koekenpan
- bakpapier/aluminiumfolie
- snijplank
- mes

HOE MAAK JE HET?

- 1 Meng de bloem, suiker, zout, en gist in een grote kom.
- 2 Voeg het warme water en de olijfolie toe. Meng tot een deeg en kneed ongeveer 5-10 minuten tot het zacht en elastisch is.
- 3 Vet een grote kom in met een beetje olijfolie.
- 4 Doe het deeg in een ingevette kom, dek af met een theedoek, en laat het op een warme plek 30 minuten rijzen, of tot het in grootte is verdubbeld.
- 5 Verdeel het deeg in 4 gelijke stukken. Rol elk stuk uit tot een ronde vorm van ongeveer 1/2 cm dik.
- 6 Verwarm de oven alvast voor op 220°C.
- 7 **Toppings**
Snijd de tomaten, knoflook en ui in kleine stukjes.
- 8 **Za'atar:** Meng de Za'atar met een beetje olijfolie tot een smeerbare pasta. Spreid het Za'atar-mengsel uit over de uitgerolde stukken deeg. Beleg elk stuk met tomatenplakjes en ui.
- Muhammara:** Bak tomaten, knoflook en ui in olijfolie tot de tomaten gaar zijn (4 minuten). Voeg de tomatenpuree en gemalen rode peper toe en roer goed. Voeg de maanzaad toe en breng op smaak met zout en peper. Laat het 10 minuten op laag vuur staan. Laat het afkoelen en smeer een laagje muhammara over het deeg. Strooi de geraspte kaas erover.
- Mayonaise:** Smeer een dunne laag mayonaise over het deeg. Strooi de geraspte mozzarella kaas erover.
- Gehakt vlees:** Meng het vlees met zout en peper. Smeer het over het deeg.
- 9 Bedek de bakplaat met bakpapier of aluminiumfolie. Leg de manakish op de bakplaat en bak het 10-12 minuten in de oven. Controleer of het gehakt gaar is en niet meer rood of roze is.



WAAROM IS DEZE MANAKISH GEZOND?

- Groenten zoals tomaten en uien bevatten belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen voor een gezond immuunsysteem en goede spijsvertering.
- Olijfolie is een gezonde vetbron die goed is voor het hart en kan helpen om cholesterol onder controle te houden.
- Kruiden zoals za'atar voegen smaak toe zonder extra calorieën.

TIP!

- In de koelkast kan je de manakish 2-3 dagen bewaren. Verwarm ze voor het serveren opnieuw in de oven of in een broodrooster.
- Voor een nog gezondere variant kan je kiezen om volkorenmeel te gebruiken. Volkorenmeel bevat meer vezels dan bloem. Dit helpt voor een goede spijsvertering.

ZOMERSALADE

2

30 MIN

VEGA

MIDDELLANDSE ZEE



WAT HEB JE NODIG?

- 85 g rucola
- 2 middelgrote rode bieten (gekookt)
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 100 g feta kaas
- 1 eetlepel balsamico
- 1 eetlepel honing
- 4 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- gedroogde munt
- handvol walnoten (optioneel)

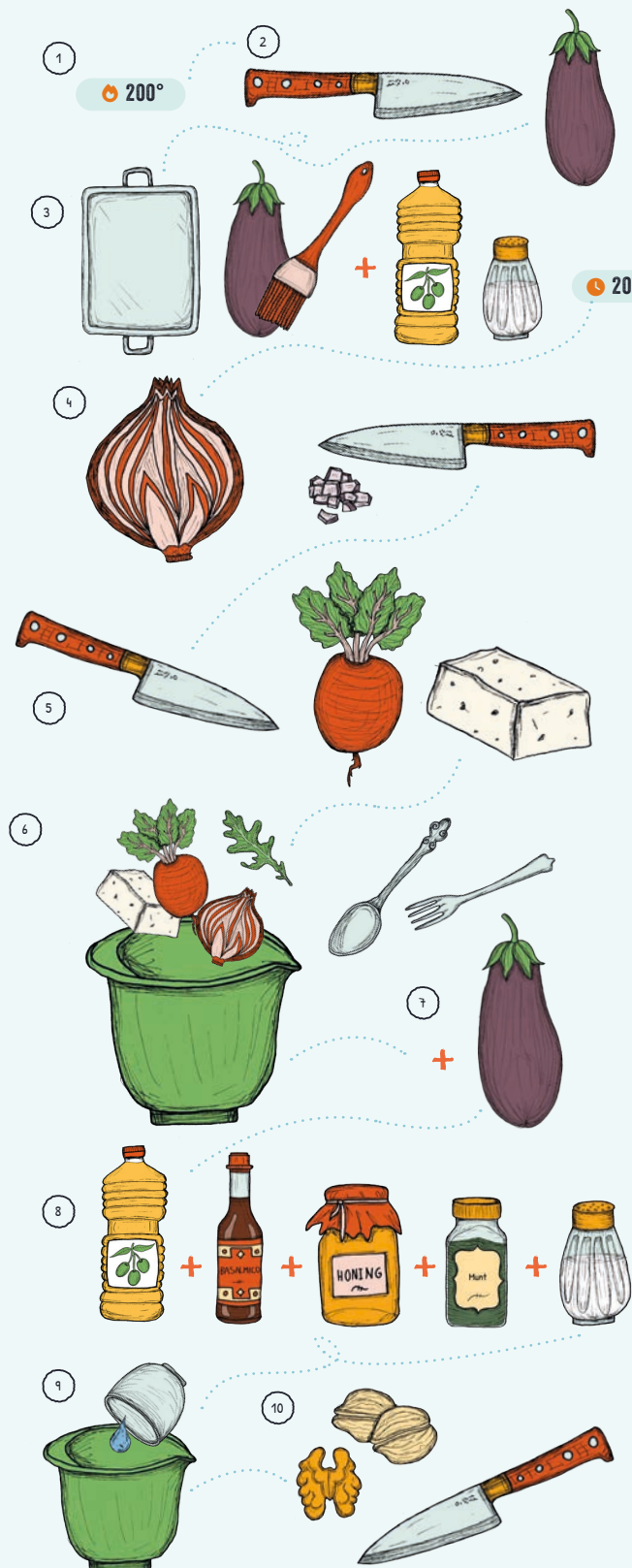
MATERIAAL:

- bakplaat
- grote kom
- snijplank
- mes
- kleine kom



HOE MAAK JE HET?

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Snijd de aubergine in dunne plakjes.
- 3 Leg de aubergine op de bakplaat en bestrijk ze met olijfolie en een beetje zout. Bak de aubergine 25 minuten in de oven.
- 4 Snijd de rode ui fijn.
- 5 Snijd de bieten en de feta kaas in plakjes.
- 6 Meng de rucola, bieten, feta en rode ui in een grote kom.
- 7 Voeg de gebakken aubergine toe aan de kom.
- 8 Maak de dressing door in een kleine kom de olijfolie, balsamico, honing, gedroogde munt en zout (naar smaak) te mengen.
- 9 Giet de dressing over de salade en meng goed door.
- 10 Hak de walnoten en strooi deze over de salade.
- 11 Serveer de salade op kamertemperatuur.



WAAROM IS DEZE ZOMERSALADE GEZOND?

- Rucola is rijk aan vitaminen (zoals vitamine K en C) en mineralen (zoals calcium en magnesium).
- Feta is rijk aan eiwitten. Dit is goed voor gezonde botten en spieren.
- Olijfolie bevat veel onverzadigde vetten die goed zijn voor je hart.
- Munt kan helpen bij de spijsvertering en heeft ontstekingsremmende eigenschappen
- In dit recept zitten veel groenten. Daar zitten veel vezels in die goed zijn voor je darmen.

TIP!

Voeg voor wat extra vitamine een appel of peer toe aan de salade.

BORSJT

2

60 MIN

VEGAN

DEKRAÏNE

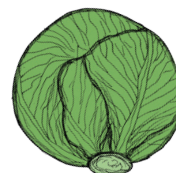


WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 1 rode biet
- ▣ 1 wortel
- ▣ 1 aardappel
- ▣ 200 g witte bonen
- ▣ 1 ui
- ▣ 1/4 witte kool
- ▣ 1 teentje knoflook
- ▣ 750 ml groentebouillon
- ▣ 1 eetlepel tomatenpuree
- ▣ 1 laurierblad
- ▣ 1 eetlepel azijn
- ▣ 1/2 theelepel suiker
- ▣ 1 eetlepel olijfolie
- ▣ zout en peper
- ▣ verse dille

MATERIAAL:

- ▣ grote soeppan
- ▣ mes
- ▣ snijplank
- ▣ rasp



HOE MAAK JE HET?

- 1 Schil en snijd de aardappel in blokjes.
- 2 Schil en rasp de biet en wortel.
- 3 Snijd de ui, witte kool en knoflook fijn.
- 4 Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
- 5 Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak al roerend 2 minuten.
- 6 Voeg de geraspte biet, wortel en aardappelblokjes toe aan de pan. Bak kort mee tot de groenten langzaam zacht worden.
- 7 Voeg de groentebouillon, tomatenpuree, laurierblad, azijn, suiker, zout en peper toe. Roer goed door en breng aan de kook.
- 8 Voeg de witte bonen en fijngesneden kool toe. Laat ongeveer 40 minuten zachtjes koken, of totdat alle groenten gaar zijn.
- 9 Verwijder het laurierblad en pas de smaak van de soep aan met extra zout, peper of azijn.
- 10 Serveer de borsjt heet, bestrooi met verse dille.



WAAROM IS DEZE BORSJT GEZOND?

- Witte kool en rode bieten zitten vol vitaminen en mineralen die belangrijk zijn voor je gezondheid.
- Witte bonen zijn rijk aan eiwitten die zorgen voor gezonde botten en spieren.
- Wortel bevat veel vitamine A, dit is onder andere goed voor je ogen.

TIP!

- Serveer met een stuk (volkoren)brood.
- In de koelkast kan je de borsjt 3-4 dagen bewaren. Wanneer je het invriest kun je het 2-3 maanden bewaren. Bevroren borsjt kun je het beste een nacht in de koelkast ontdooien. Als je haast hebt, kun je de bevroren borsjt in een pan op laag vuur verwarmen. Roer door om te zorgen dat het niet aanbrandt.

MOUSSAKA

2

50 MIN

VEGAN

SYRIË



WAT HEB JE NODIG?

- ▢ 1 aubergine
- ▢ 2 aardappels
- ▢ 3 eetlepels olijfolie
- ▢ 1 ui
- ▢ 2 teentjes knoflook
- ▢ 200 g kikkererwten
- ▢ 200 g tomatenblokjes
- ▢ 1/2 theelepel komijnpoeder
- ▢ 1/2 theelepel paprikapoeder
- ▢ 1/2 theelepel korianderpoeder
- ▢ zout en peper
- ▢ 1 kopje rijst
- ▢ 2 kopjes water

MATERIAAL:

- ▢ bakplaat
- ▢ bakpapier
- ▢ snijplank
- ▢ mes
- ▢ koekenpan
- ▢ ovenschaal
- ▢ vergiet
- ▢ kookpan



HOE MAAK JE HET?

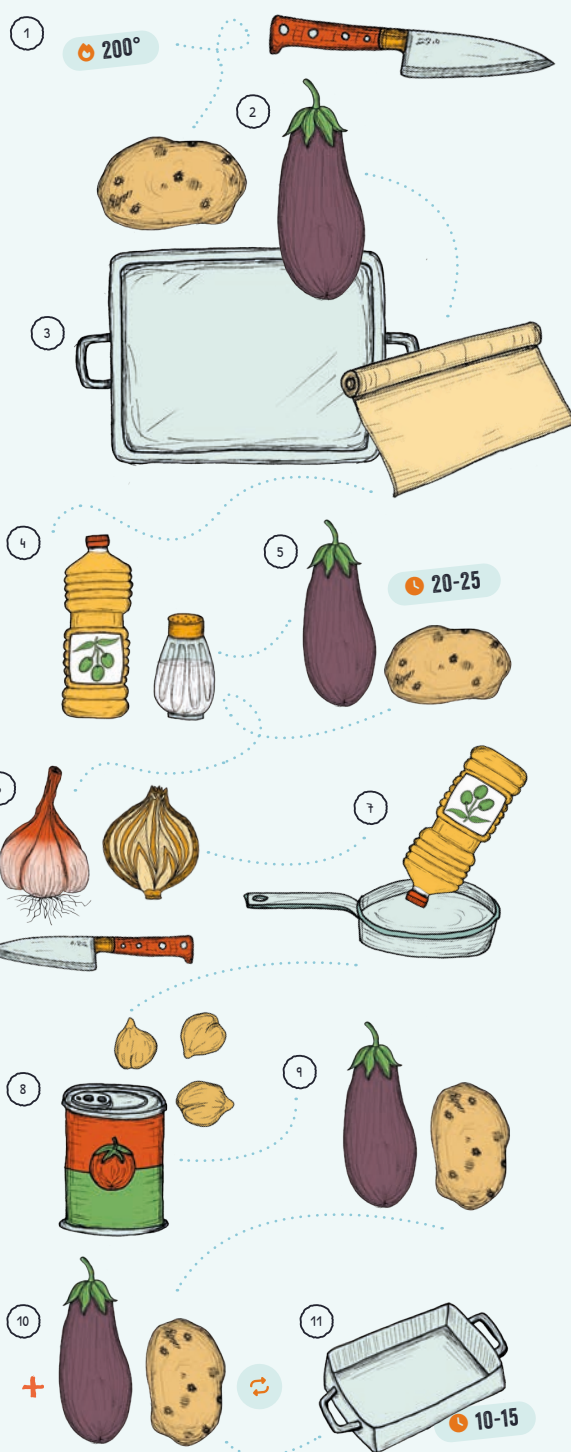
- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Schil en snijd de aardappelen in plakjes. Snijd ook de aubergine in plakjes.
- 3 Leg de plakjes aubergine en aardappelen op een bakplaat met bakpapier.
- 4 Besprenkel de plakjes met olijfolie en bestrooi met zout.
- 5 Bak in de oven gedurende 20-25 minuten, tot de aardappel zacht is.
- 6 Snijd de ui en knoflook fijn.
- 7 Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook.
- 8 Voeg de tomatenblokjes en kikkererwten toe aan de pan en laat het geheel sudderen.
- 9 Haal de aubergine en aardappelen uit de oven en laat ze iets afkoelen.
- 10 Leg afwisselend laagjes aubergine en aardappel in een ovenschaal en giet de saus erover.
- 11 Zet de ovenschaal nog 10-15 minuten in de oven.

RIJST KOKEN

- 1 Spoel de rijst af onder de kraan tot het water helder is.
- 2 Doe de gewassen rijst, het water, en een beetje zout in een kookpan.
- 3 Breng het water aan de kook, zet dan het vuur laag, doe de deksel op de pot en laat het 15-20 minuten sudderen tot het water volledig is opgenomen. Roer niet tijdens het koken!
- 4 Haal de kookpan van het vuur en laat het met de deksel erop nog 5 minuten rusten. Fluf daarna de rijst op met een vork.
- 5 Serveer de moussaka warm en geniet ervan!

WAAROM IS DEZE MOUSSAKA GEZOND?

- Aubergine bevat veel vezels die helpen voor een goede spijsvertering.
- Kikkererwten zitten vol eiwitten die zorgen voor sterke botten en spieren.
- Rijst is een goede bron van koolhydraten, die het lichaam de energie geeft die het nodig heeft om actief te zijn gedurende de dag.



TIP!

- Wil je het nog gezonder maken? Vervang de rijst met zilvervliesrijst. Hier zitten veel meer vezels in dan in witte rijst.
- Maak wat extra moussaka. In de koelkast kun je de moussaka en de rijst 3 dagen bewaren.

SHAKSHUKA

2

40 MIN

VEGA

SYRIË



WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 4 grote eieren
- ▣ 1 hele ui
- ▣ 1 rode paprika
- ▣ 2 grote tomaten
- ▣ 2 teentjes knoflook
- ▣ 1 theelepel komijnzaad
- ▣ 1 theelepel paprikapoeder
- ▣ 1/2 theelepel cayennepeper
- ▣ zout en peper
- ▣ olijfolie
- ▣ verse peterselie voor garnering
- ▣ geraspte kaas

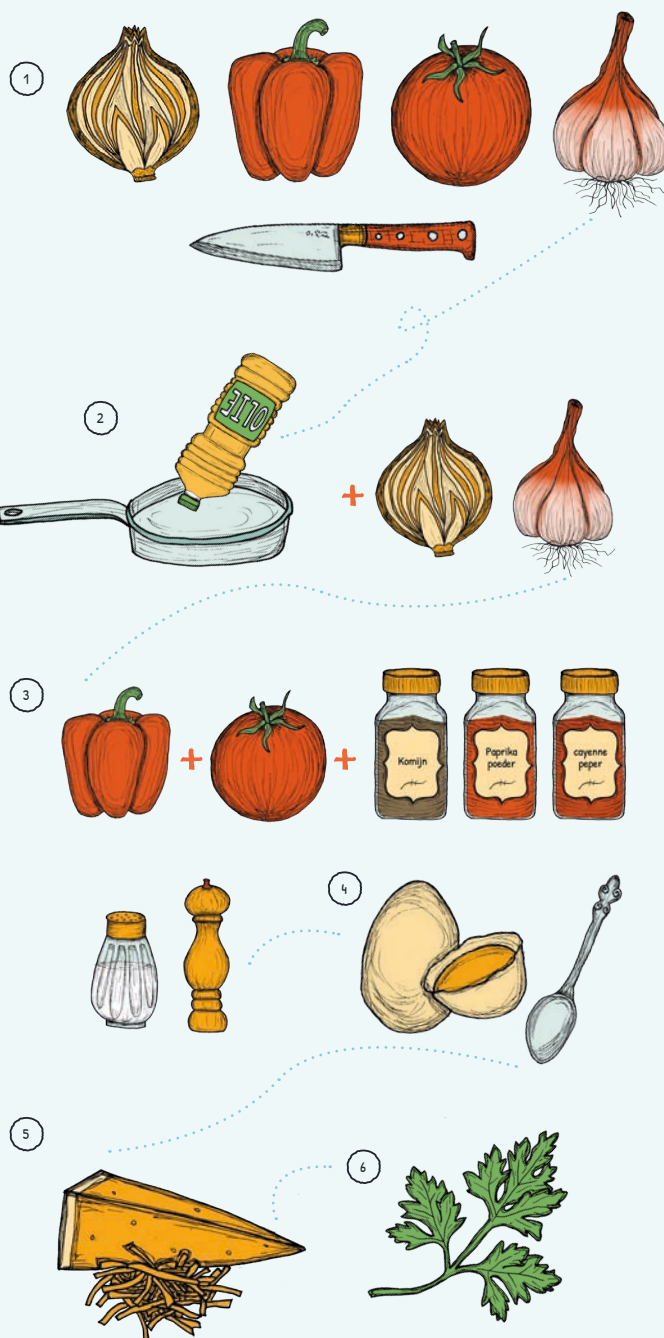
MATERIAAL:

- ▣ diepe koekenpan
- ▣ mes
- ▣ snijplank
- ▣ lepel



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de ui, rode paprika, tomaten en knoflook in kleine stukjes.
- 2 Verhit olijfolie in een diepe koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn (ongeveer 4 minuten).
- 3 Doe de gesneden paprika erbij en bak enkele minuten mee tot deze zacht is. Voeg vervolgens de gesneden tomaten, komijnzaad, paprikapoeder, cayennepeper, zout en peper toe. Laat alles zachtjes koken tot de tomaten zacht zijn en een saus vormen.
- 4 Maak met een lepel kleine kuiltjes in het tomatenmengsel en breek hierin de eieren. Bak de eieren in de saus tot het ei gaar is.
- 5 Bestrooi geraspte kaas over het gerecht.
- 6 Bestrooi het gerecht met verse peterselie voordat je het serveert.
- 7 Serveer de shakshuka warm, direct uit de pan.



WAAROM IS DEZE SHAKSHUKA GEZOND?

- Eieren bevatten veel eiwitten die zorgen voor gezonde spieren en botten en geven je energie.
- Groenten zoals tomaten, paprika en uien zitten vol vitaminen en mineralen die ons helpen groeien en ons sterk maken.
- Olijfolie verlaagt het cholesterol in je bloed, wat goed is voor je hart.
- Rode paprika zit vol vitamine C, dit draagt bij aan je immuunsysteem.

TIP!

Maak wat extra shakshuka. In de koelkast kan je de shakshuka 3-4 dagen bewaren. Zorg ervoor dat je het in een luchtdichte bak of een afsluitbare zak plaatst voordat je het in de koelkast zet.

HAMLI MET RIJST

2

45 MIN

VEGAN

ERITREA



WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 500 g verse of diepvries spinazie
- ▣ 1 kopje basmati, jasmijn of zilvervliesrijst
- ▣ 2 kopjes water
- ▣ 2 grote uien
- ▣ 4 teentjes knoflook
- ▣ 4 eetlepels olijfolie
- ▣ 2 theelepels kurkuma
- ▣ 2 theelepels gemalen komijn
- ▣ 2 theelepels gemalen koriander
- ▣ zout en peper
- ▣ 1 hete peper, fijngehakt (optioneel)
- ▣ sap van een halve citroen (optioneel)
- ▣ vers gehakte koriander of peterselie voor garnering (optioneel)

MATERIAAL:

- ▣ 2 koekenpannen
- ▣ mes
- ▣ snijplank
- ▣ vergiet



HOE MAAK JE HET?

De hamli:

- 1 Snijd de knoflook en ui fijn.
- 2 Snijd de spinazie in kleine stukjes.
- 3 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de helft van de uien toe en roer 1 minuut, voeg dan de helft van de knoflook toe en roer nog 1 minuut door.
- 4 Voeg vervolgens de helft van de kurkuma, komijn, koriander en eventueel hete peper toe. Roer 3 minuten goed door.
- 5 Voeg de spinazie toe aan de pan en roer goed door tot de spinazie is geslonken. Als de spinazie veel water afgeeft, laat de pan dan open om het overvloedige water te laten verdampen.
- 6 Kook 10-15 minuten tot de spinazie gaar is en alle ingrediënten goed zijn gemengd. Voeg zout en peper naar smaak toe en begin met het recept hieronder voor de rijst.
- 7 Je kunt voor het serveren citroensap toevoegen voor een frisse smaak. Serveer hamli met injera (traditioneel Eritrees brood) of met rijst.

De rijst:

- 1 Was de rijst in koud water tot het water helder is.
- 2 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de rest van de uien toe en bak 1 minuut, voeg dan de rest van de gehakte knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- 3 Voeg de kurkuma, komijn en koriander toe aan de pan en roer goed door. Bak de kruiden een minuut mee om de smaken vrij te laten komen.
- 4 Voeg de gewassen rijst toe aan de pan en roer goed door zodat de rijst de kruiden en olie opneemt.
- 5 Voeg twee kopjes water toe en breng het geheel aan de kook. Voeg zout toe naar smaak.
- 6 Zet het vuur laag zodra het water kookt. Dek de pan af en laat de rijst 20 minuten sudderen.
- 7 Roer de rijst voorzichtig los met een vork. Voeg eventueel gehakte koriander of peterselie toe voor extra smaak.

Hamli



Rijst



WAAROM IS DEZE HAMLI GEZOND?

- Spinazie bevat veel vitaminen en mineralen. Dit helpt om je lichaam sterk en gezond te houden.
- De ui, knoflook, kurkuma, komijn en koriander geven extra smaak. Hierdoor hoef je geen zout toe te voegen. Te veel zout kan namelijk schadelijk zijn voor je gezondheid.

TIP!

- Gebruik zilvervliesrijst. Hier zitten meer vezels in die ervoor zorgen dat je je langer vol voelt.
- In de koelkast kun je de hamli 3-4 dagen bewaren. Laat het wel eerst afkoelen.

TERIYAKI NOEDELS

2

35 MIN

VLEES

AZIË

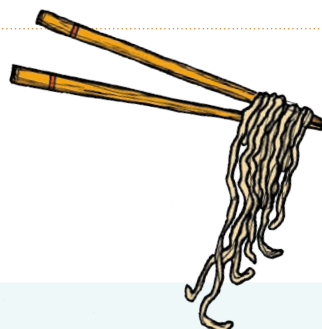


WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 200 g kipfilet
- ▣ 150 g noedels (zoals udon, soba of volkoren)
- ▣ 1 rode paprika
- ▣ 1 wortel
- ▣ 1 grote ui
- ▣ 2 eetlepels teriyakisaus
- ▣ 2 eetlepel olijfolie of sesamolie
- ▣ 1 teentje knoflook
- ▣ stukje gember (ongeveer 1 cm)
- ▣ zout en peper
- ▣ verse koriander en sesamzaadjes voor garnering

MATERIAAL:

- ▣ grote pan of wok
- ▣ kookpan
- ▣ snijplank
- ▣ rasp
- ▣ vergiet
- ▣ mes



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de kipfilet in reepjes en kruid het met zout en peper.
- 2 Snijd de ui, rode paprika, wortel en knoflook in kleine stukjes. Schil en rasp de gember.
- 3 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel ze af onder koud water om plakken te voorkomen.
- 4 Verhit de olie in een grote pan of wok op middelhoog vuur. Voeg de kipreepjes, knoflook en gember toe. Bak de kip totdat deze mooi goudbruin en gaar is.
- 5 Voeg de ui, wortel, en paprika toe aan de pan. Bak deze enkele minuten mee totdat de groenten een beetje zacht worden maar nog wel knapperig zijn.
- 6 Voeg de teriyakisaus toe aan de pan en meng alles goed door elkaar zodat de saus alle ingrediënten bedekt.
- 7 Voeg de gekookte noedels toe aan de pan. Meng alles goed door elkaar zodat de noedels bedekt zijn met de saus en de ingrediënten gelijkmatig verdeeld zijn.
- 8 Laat alles nog een paar minuten samen bakken, zodat de noedels goed warm zijn en de smaken gemengd zijn.
- 9 Serveer de noedels warm. Garneer met sesamzaadjes en verse koriander.



WAAROM IS DIT GERECHT GEZOND?

- Groenten bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen die goed zijn voor je gezondheid en verlagen het risico op chronische ziekten. Rode paprika bijvoorbeeld bevat veel vitamine C, vezels en voedingsstoffen.
- Groente en fruit bevatten ook veel antioxidanten die beschermen tegen agressieve stoffen.
- Wil je het recept nog gezonder maken? Kies dan voor volkoren noedels. Hier zitten veel meer vezels in dan witte noedels.
- Knoflook, gember en koriander zijn een gezonde manier om smaak toe te voegen aan een gerecht.
- Kipfilet is een bron van eiwitten die goed zijn voor gezonde botten en spieren.

TIP!

- Vervang de kipfilet door tempeh, tofu of kikkererwten. Deze zijn ook rijk aan eiwitten.
- In de koelkast kun je het gerecht 2-4 dagen bewaren. Zorg ervoor dat je het in een luchtdichte bak bewaard.



PASTA BOLOGNESE

2

40 MIN

VLEES

ITALIË



WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 250 g volkoren pasta (spaghetti of penne)
- ▣ 200 g tomatenblokjes uit blik
- ▣ 150 g rundergehakt
- ▣ 1/2 ui
- ▣ 1 teentje knoflook
- ▣ 1 eetlepel tomatenpuree
- ▣ 1 wortel
- ▣ 1/2 theelepel gedroogde oregano
- ▣ 1/2 theelepel gedroogde basilicum
- ▣ zout en peper
- ▣ 3 eetlepels olijfolie

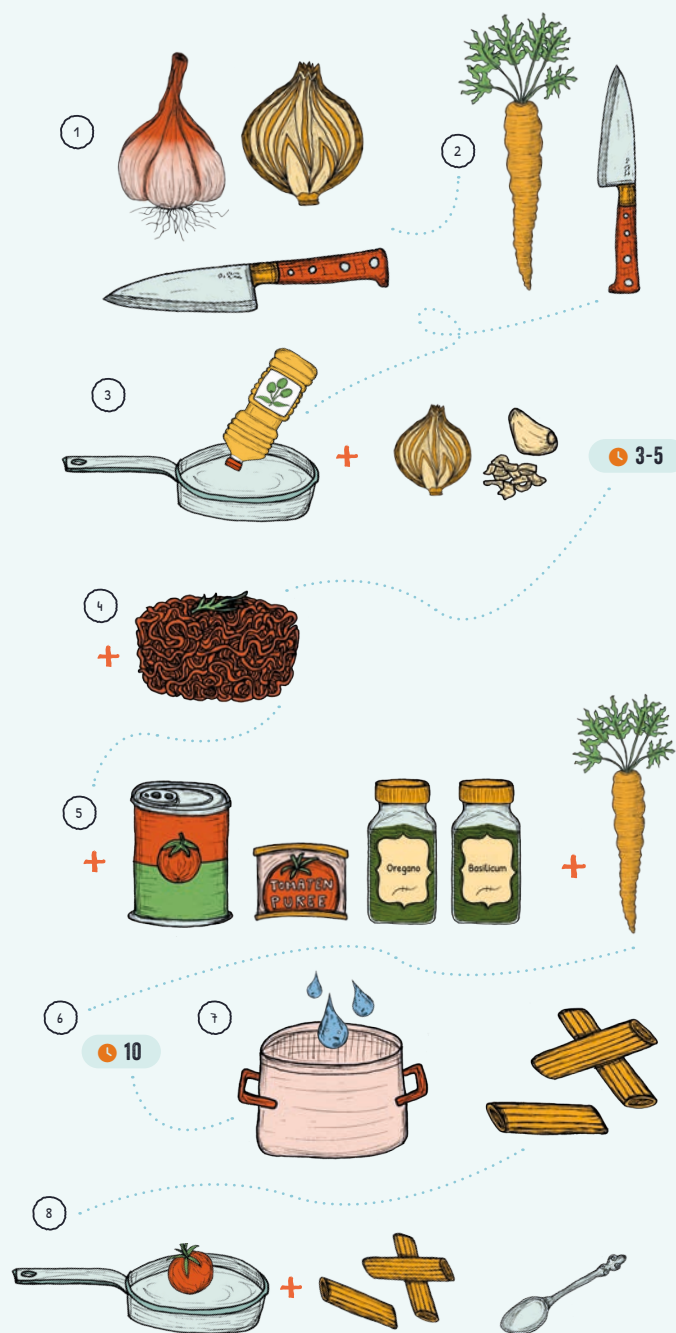
MATERIAAL:

- ▣ kookpan
- ▣ snijplank
- ▣ mes
- ▣ koekenpan
- ▣ vergiet



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de ui en knoflook fijn.
- 2 Snijd de wortel in kleine blokjes.
- 3 Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn. Ongeveer 3-5 minuten.
- 4 Voeg de rundergehakt toe aan de pan en bak tot het bruin is.
- 5 Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree, oregano, basilicum en wortel toe. Roer alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
- 6 Laat de saus zachtjes koken op laag vuur (10 minuten).
- 7 Breng water aan de kook, voeg zout en een eetlepel olijfolie toe. Kook de volkoren pasta (12 minuten).
- 8 Als de pasta gaar is, giet het af en voeg toe aan de pan met saus. Meng goed zodat de pasta volledig bedekt is met de saus.



WAAROM IS DEZE PASTA BOLOGNESE GEZOND?

- Volkorenproducten bevatten veel meer vezels en andere voedingsstoffen dan witte pasta.
- Olijfolie bevat vitamine E en gezonde vetten die cholesterol kunnen verlagen en goed zijn voor het hart.
- Knoflook, ui en wortel zitten vol vitamines die goed zijn voor je gezondheid.

TIP!

- Doe de deksel op de pan wanneer je de pasta kookt. Hiermee gebruik je minder energie en is de pasta sneller klaar.
- Je kunt het rundergehakt natuurlijk ook met vegetarisch gehakt vervangen of met peulvruchten (zoals linzen) en walnoten.
- In de koelkast kan je dit gerecht 3 dagen bewaren en in de vriezer tot wel 4 weken. Laat de pasta eerst goed afkoelen.

KOKOSCURRY

2

40 MIN

VEGAN

INDIA



WAT HEB JE NODIG VOOR 2 PERSONEN?

- ▣ 1/2 middelgrote bloemkool
- ▣ 100 g champignons
- ▣ 200 g pompoen
- ▣ 1 ui
- ▣ 1 rode paprika
- ▣ 200 ml kokosmelk
- ▣ 1 teentje knoflook
- ▣ 1 eetlepel olijfolie of kokosolie
- ▣ 1/2 eetlepel milde kerriepoeder
- ▣ 1/2 theelepel kurkuma
- ▣ 1/4 theelepel komijnpoeder
- ▣ zout en peper
- ▣ verse koriander of peterselie, voor garnering

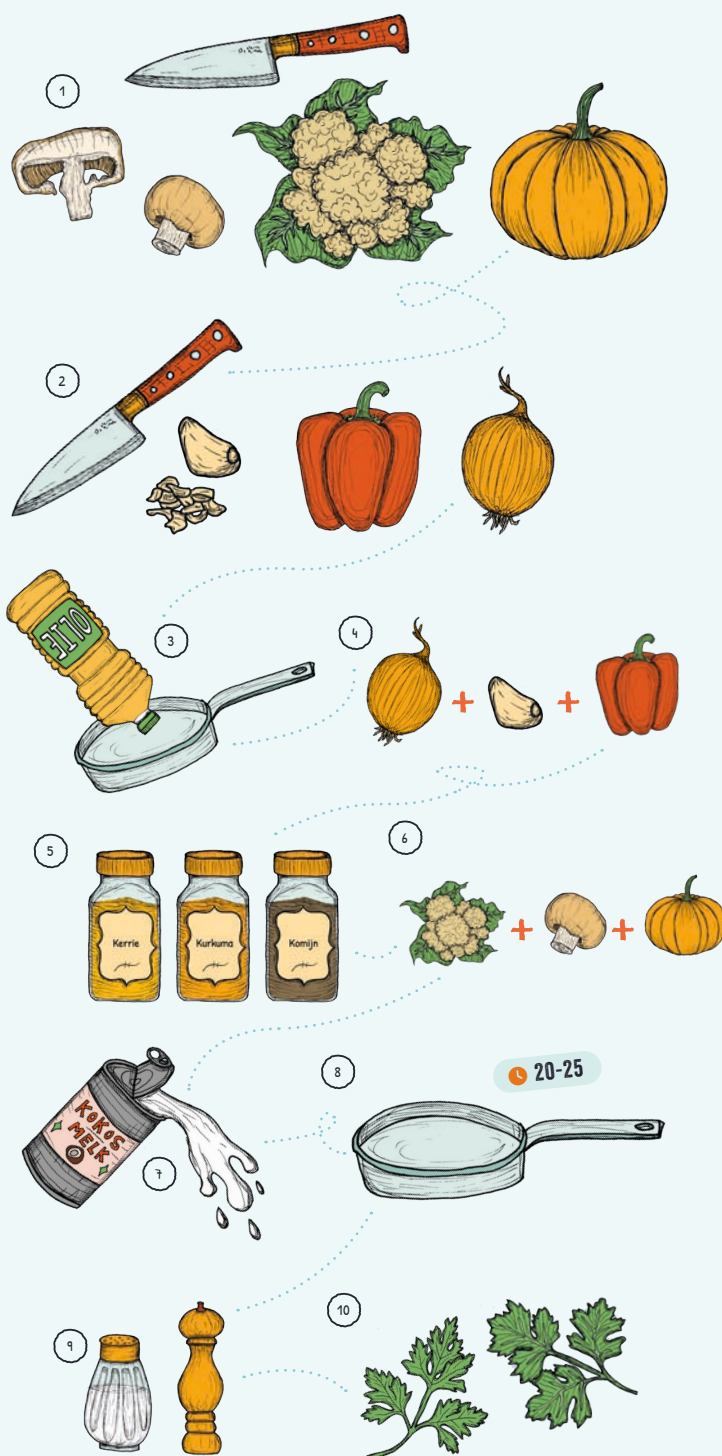
MATERIAAL

- ▣ grote pan of wok
- ▣ snijplank
- ▣ mes



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de champignons in plakjes, de bloemkool in roosjes en de geschilde pompoen in blokjes.
- 2 Snijd de ui in dunne ringen, de paprika in reepjes en hak de knoflook fijn.
- 3 Verhit de olie in een grote pan of wok op middelhoog vuur.
- 4 Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak tot de ui glazig is.
- 5 Strooi de kerriepoeder, kurkuma en komijn in de pan en bak kort mee om de aroma's vrij te laten komen.
- 6 Doe de bloemkool, champignons en pompoenblokjes in de pan. Roer goed door zodat alles bedekt is met de kruiden.
- 7 Giet de kokosmelk over de groenten en breng het geheel aan de kook.
- 8 Zet het vuur laag en laat de curry zachtjes sudderen voor ongeveer 20-25 minuten, tot de groenten zacht zijn.
- 9 Breng op smaak met zout en peper.
- 10 Serveer warm, garneer met verse koriander of peterselie.



WAAROM IS DEZE KOKOSCURREY GEZOND?

Het recept bestaat uit veel groenten zoals bloemkool, champignons, pompoen, ui, en paprika. Deze zitten vol vitaminen, mineralen en vezels. Het is belangrijk om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Hiermee verlaag je de kans op verschillende ziektes.

TIP!

- In de koelkast kun je de kokoscurrey 2-3 dagen bewaren. In de vriezer kun je het 2-3 maanden bewaren. Laat het de avond ervoor in de koelkast ontdooien of warm langzaam op in de magnetron of op het fornuis.
- Wil je extra eiwitten in het gerecht? Dan kun je er ook voor kiezen om kip, tofu of kikkererwten toe te voegen aan de kokoscurrey.

GROENTESCHOTEL

2

60 MIN

VEGA

MIDDELLANDSE ZEE



WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 2 middelgrote aardappelen
- ▣ 1 kleine broccoli
- ▣ 150 g verse spinazie
- ▣ 200 ml kookroom
- ▣ 100 g geraspte kaas (bijvoorbeeld cheddar of Gouda)
- ▣ 1 teentje knoflook
- ▣ zout en peper
- ▣ nootmuskaat (optioneel)
- ▣ olie voor het invetten van de ovenschaal

MATERIAAL:

- ▣ ovenschaal
- ▣ vergiet
- ▣ kleine kookpan
- ▣ snijplank
- ▣ garde of vork
- ▣ mes
- ▣ kookpan
- ▣ koekenpan



HOE MAAK JE HET?

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- 2 Snijd de broccoli en hak de knoflook fijn.
- 3 Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in met olie.
- 4 Kook de aardappelblokjes in water met een klein beetje zout. Voeg na 3 minuten de broccoli toe en kook nog 2 minuten.
- 5 Giet af en zet opzij.
- 6 Verhit een beetje olie in een koekenpan en voeg de spinazie en knoflook toe.
- 7 Bak tot de spinazie is geslonken en het meeste vocht verdampt is.
- 8 Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
- 9 Verwarm de kookroom in een kleine pan op middelhoog vuur en voeg langzaam de helft van de geraspte kaas toe.
- 10 Roer met een garde tot de kaas is gesmolten en de saus iets dikker wordt.
- 11 Leg een laag aardappelblokjes op de bodem van de ovenschaal. Verdeel hierover een laag spinazie en dan een laag broccoli. Giet de helft van de kaassaus erover.
- 12 Herhaal deze lagen nog een keer, eindig met de rest van de kaassaus.
- 13 Strooi de overgebleven kaas over de bovenkant.
- 14 Bak ongeveer 25-30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de bovenkant goudbruin is.



WAAROM IS DEZE GROENTESCHOTEL GEZOND?

- In aardappelen zitten koolhydraten, deze geven jou energie. Ook bevatten ze vitamine C en B.
- De groenten in dit recept bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt.

TIP!

- Laat het gerecht afkoelen voordat je het in de koelkast zet. In de koelkast kan je de schotel 3-4 dagen bewaren.
- Wist je dat je de stromk van de broccoli kunt eten. Deze geeft heel veel smaak en is ook heel gezond!

GROENTE RISOTTO

2

40 MIN

VEGA

ITALIË



WAT HEB JE NODIG?

- 150 g risottorijst
- 200 g champignons
- 100 g cherrytomaten
- 100 g doperwten (vers of bevroren)
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 750 ml groentebouillon
- 25 g Parmezaanse kaas
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- verse basilicum of peterselie voor garnering

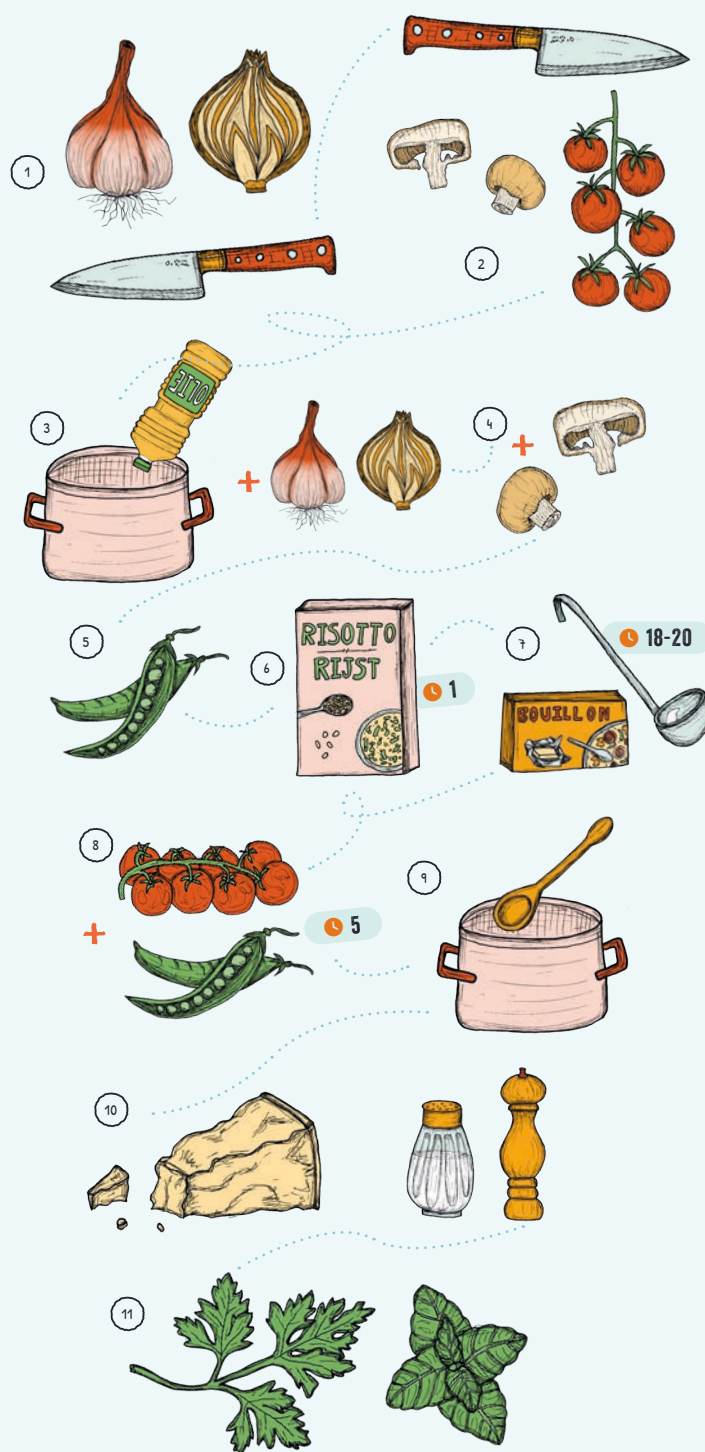
MATERIAAL:

- grote soeppan
- mes
- soeplepel
- maatbeker
- snijplank



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de ui en knoflook fijn.
- 2 Snijd de champignons in plakjes en de cherrytomaten in helften.
- 3 Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en fruit tot de ui glazig is.
- 4 Voeg de plakjes champignons toe aan de pan en bak tot ze goudbruin en zacht zijn.
- 5 Haal de doperwten uit de vriezer om te ontdooien.
- 6 Voeg de risottorijst toe aan de pan en roer goed zodat alles bedekt is met olie. Laat de rijst een minuut meebakken tot de korrels licht doorschijnend worden.
- 7 Voeg een soeplepel warme groentebouillon toe en blijf roeren tot de bouillon is opgenomen door de rijst. Herhaal dit tot de rijst niet meer hard is. Dit duurt ongeveer 18-20 minuten.
- 8 Voeg de erwten en cherrytomaten toe aan de risotto, ongeveer 5 minuten voordat de rijst klaar is.
- 9 Roer goed door en laat het koken tot de erwten warm zijn.
- 10 Neem de pan van het vuur en roer de Parmezaanse kaas door de risotto. Breng op smaak met zout en peper.
- 11 Serveer de risotto warm in diepe borden, gearneerd met verse basilicum of peterselie.



WAAROM IS DEZE GROENTE RISOTTO GEZOND?

- Wist je dat het advies is om minimaal 250 gram groente per dag te eten? In deze risotto zit al 200 gram groente per persoon.
- Erwten zijn rijk aan eiwitten die zorgen voor gezonde botten en spieren.

TIP!

- Voeg walnoten toe voor extra smaak. Noten, pitten en zaden zijn heel gezond. Ze zitten vol vezels, eiwit, ijzer, vitamine E, vitamine B1 en onverzadigd vet. Dit is goed voor je hart en bloedvaten.
- Laat de risotto eerst afkoelen en bewaar in een luchtdichte verpakking. Je kunt risotto ongeveer 2-3 dagen in de koelkast bewaren en maximaal een maand in de vriezer.

CITROENKIP MET AARDAPPELTJES

2

50 MIN

VLEES

SYRIË



WAT HEB JE NODIG?

- 2 kipfilets
- 2 grote aardappelen
- 2 citroenen (1 uitgeperst en 1 in schijfjes)
- 4 teentjes knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- 1 theelepel gedroogde tijm of rozemarijn
- verse peterselie fijngehakt voor garnering

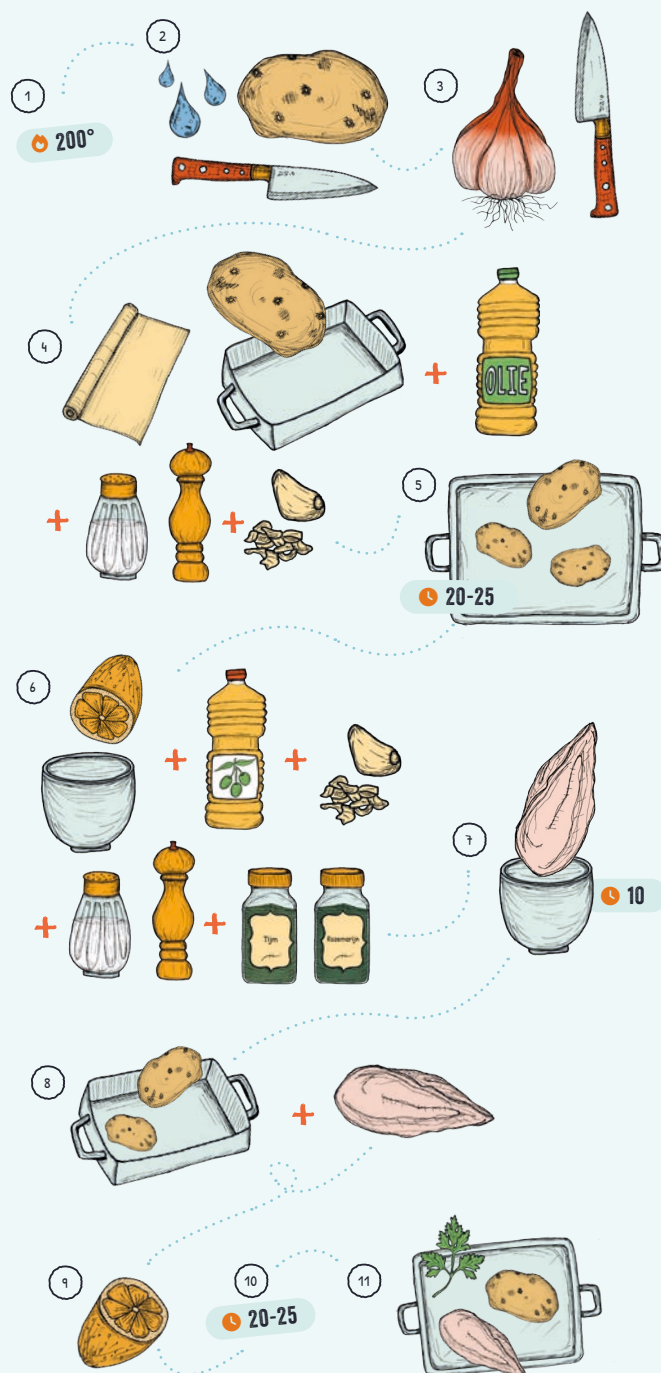
MATERIAAL:

- bakplaat
- aluminiumfolie of bakpapier
- mengkom
- kwastje voor olie
- snijplank
- mes



HOE MAAK JE HET?

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Was en snijd de aardappelen in dunne schijfjes.
- 3 Snijd de knoflook fijn.
- 4 Bedek de bakplaat met bakpapier en leg de aardappelschijfjes er op. Besprenkel de aardappelschijfjes met 1 eetlepel olijfolie, zout, peper en de helft van de knoflook.
- 5 Bak de aardappelschijfjes in de oven voor ongeveer 20-25 minuten of tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- 6 Meng in een kom het citroensap, 2 eetlepels olijfolie, de resterende knoflook, zout, peper, en de gedroogde tijm of rozemarijn.
- 7 Leg de kipfilets in de kom en zorg dat ze goed bedekt zijn. Laat dit minstens 10 minuten staan.
- 8 Haal de bakplaat uit de oven en leg de gemarineerde kipfilets tussen de aardappelschijfjes.
- 9 Voeg de citroenschijfjes toe rondom de kip.
- 10 Zet de bakplaat terug in de oven en bak alles samen nog 20-25 minuten.
- 11 Haal de bakplaat uit de oven en laat de kip even rusten. Garneer met verse peterselie voordat je het gerecht serveert.
- 12 Serveer de sappige citroen knoflook kipfilet samen met de knapperige aardappelschijfjes.



WAAROM IS DIT GERECHT GEZOND?

- Kipfilet is een bron van eiwitten. Je lichaam heeft eiwitten nodig om sterk te blijven en spieren op te bouwen.
- Citroenen zitten vol vitamine C, die helpt om je immuunsysteem sterk te houden zodat je minder snel ziek wordt.
- Wist je dat in de schil van de aardappelen heel veel voedingsstoffen zitten? In de schil zitten veel vezels die goed zijn voor je darmen.

TIP!

- Combineer met een lekkere salade voor extra groenten. Kies voor een vegetarische optie door de kipfilets te vervangen.
- Wist je dat aardappelen ongekookt 2-4 weken houdbaar zijn. Ze blijven langer houdbaar op een donkere plaats.
- In de koelkast kan je het gerecht 3-4 dagen bewaren. In de vriezer kan je het 2-3 maanden bewaren.

VEGA NOEDELS

2

25 MIN

VEGA

AZIË

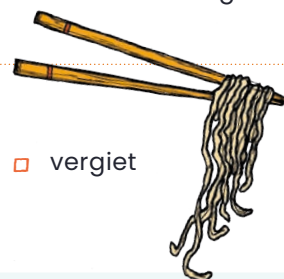


WAT HEB JE NODIG?

- 200 g noedels (zoals udon, soba of volkoren)
- 1 grote broccoli
- 1 rode paprika
- 200 g champignons
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel (vegetarische) oestersaus. Of een extra eetlepel sojasaus
- 2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
- 2 teentje knoflook
- stukje gember (ongeveer 1 cm)
- 1 theelepel sesamololie (optioneel)
- sesamzaadjes of gehakte lente-ui voor garnering

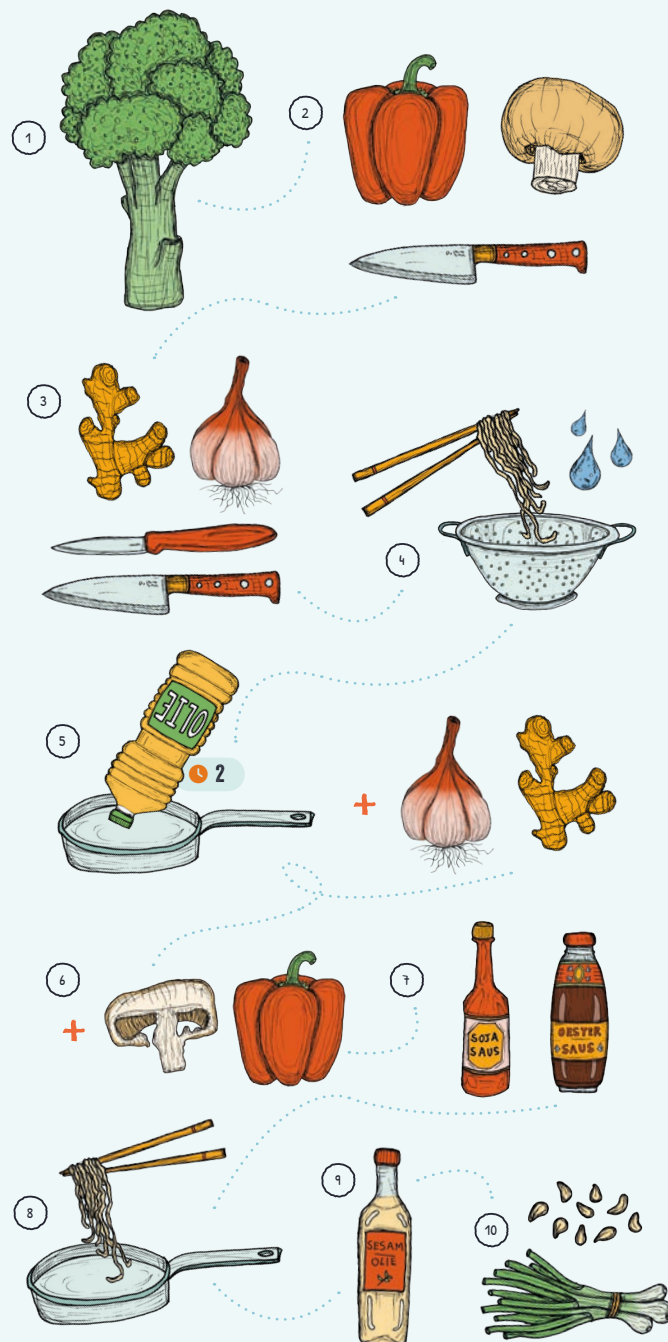
MATERIAAL:

- grote pan of wok
- snijplank
- kookpan
- mes
- vergiet



HOE MAAK JE HET?

- 1 Snijd de broccoli in roosjes.
- 2 Snijd de rode paprika in stukjes en de champignons in plakjes.
- 3 Schil de gember. Snijd de knoflook en gember in kleine stukjes.
- 4 Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking. Giet af, spoel onder koud water om plakken te voorkomen en zet opzij.
- 5 Verhit de olie in een grote pan of wok op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en gember toe en bak kort tot ze geurig zijn (ongeveer 2 minuten).
- 6 Voeg de champignons en paprika toe aan de pan en bak enkele minuten tot ze zacht beginnen te worden.
- 7 Voeg de sojasaus en oestersaus toe aan de pan. Meng goed en laat de saus enkele minuten sudderen om de smaken te laten samenkomen.
- 8 Voeg de gekookte noedels toe aan de wok en roer alles goed door elkaar zodat de noedels bedekt zijn met de saus en de groenten gelijkmatig verdeeld zijn.
- 9 Druppel eventueel wat sesamololie over het gerecht voor extra smaak en meng goed door.
- 10 Serveer de noedels warm. Garneer met sesamzaadjes of een paar ringetjes lente-ui.



WAAROM ZIJN DEZE VEGA NOEDELZ GEZOND?

- Paddenstoelen bevatten nuttige voedingsstoffen zoals vitamine B2, foliumzuur, kalium en vezels.
- De groenten in dit recept zitten vol vezels, vitaminen en mineralen, deze hebben een positief effect op je gezondheid.
- Als je kiest voor volkoren noedels krijg je nog meer vezels binnen waardoor je langer een vol gevoel hebt.

TIP!

- In de koelkast kan je de noedels 2-4 dagen bewaren. Zorg ervoor dat je het afgekoeld in een luchtdicht bakje doet voordat je het in de koelkast zet.
- Champignons kun je het beste schoonmaken met een borsteltje of een vochtig stukje keukenpapier. Ze zuigen makkelijk vocht op, daarom kun je ze beter niet afspoelen.

BESSEN SMOOTHIE

2

10 MIN

VEGA

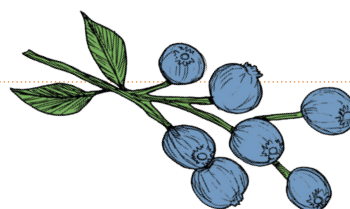


WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 1 kopje (bevroren) aardbeien
- ▣ 1 kopje (bevroren) bosbessen
- ▣ 1 kopje Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt
- ▣ 1 banaan
- ▣ 1 eetlepel honing
- ▣ ijsblokjes (naar smaak)

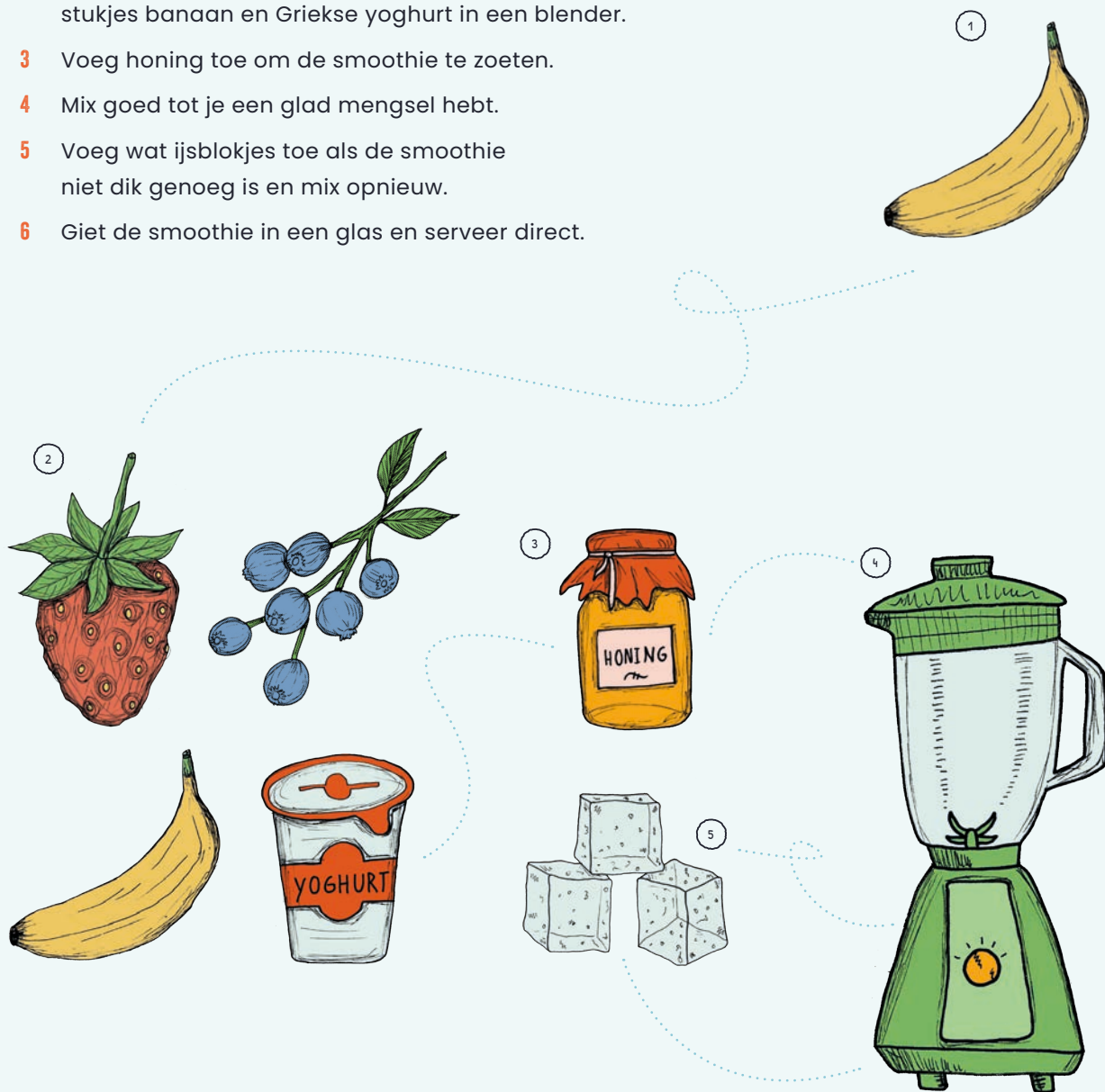
MATERIAAL:

- ▣ blender



HOE MAAK JE HET?

- 1 Pel de banaan en breek in stukken.
- 2 Doe de (bevroren) aardbeien, bosbessen, stukjes banaan en Griekse yoghurt in een blender.
- 3 Voeg honing toe om de smoothie te zoeten.
- 4 Mix goed tot je een glad mengsel hebt.
- 5 Voeg wat ijsblokjes toe als de smoothie niet dik genoeg is en mix opnieuw.
- 6 Giet de smoothie in een glas en serveer direct.



WAAROM IS DEZE SMOOTHIE GEZOND?

- Aardbeien, bosbessen en bananen bevatten veel vitamines en mineralen die goed zijn voor je lichaam. Daarnaast heeft het fruit een lekkere, zoete smaak.
- Griekse yoghurt is rijk aan eiwitten die goed zijn voor je botten.

TIP!

- Wil je een vegan smoothie maken? Vervang de yoghurt voor plantaardige yoghurt zoals kokos-, amandel- of sojayoghurt. In plaats van honing kun je ahorn- of agavesiroop gebruiken.
- Giet de smoothie in een luchtdichte fles of pot en zet deze in de koelkast. De smoothie blijft ongeveer 1 dag goed.
- Wist je dat fruit uit de vriezer net zo gezond is als vers fruit? Dit is vaak goedkoper en je kan het langer bewaren.

RIJSTPUDDING

2

40 MIN

VEGA



WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 1/2 kopje witte rijst (liefst kortkorrelig)
- ▣ 2 1/2 kopjes volle melk
- ▣ 1/4 kopje suiker
- ▣ 1 theelepel vanille-extract
- ▣ zout
- ▣ 1/4 theelepel kaneel
- ▣ handje gehakte noten (pistachenoten of amandelen) voor garnering

MATERIAAL:

- ▣ kookpan
- ▣ houten lepel
- ▣ kommen
- ▣ vergiet



HOE MAAK JE HET?

- 1 Spoel de rijst af onder koud water tot het water helder is.
- 2 Doe de gewassen rijst samen met 2 kopjes melk en een beetje zout in een middelgrote kookpan.
- 3 Breng dit aan de kook op een middelhoog vuur, roer regelmatig zodat de rijst niet aan de bodem plakt.
- 4 Zodra de rijst begint te koken, zet het vuur laag zodat het zachtjes blijft koken.
- 5 Voeg de suiker en de resterende 1/2 kop melk toe.
- 6 Kook het mengsel zachtjes (ongeveer 25 minuten) tot de rijst gaar is en de melk is ingedikt. Roer regelmatig door zodat het niet aan de bodem plakt.
- 7 Voeg het vanille-extract en kaneel toe. Roer goed door en haal de pan van het vuur.
- 8 Schep de rijstpudding in serveerschalen of kommen.
- 9 Laat het op kamertemperatuur komen en zet het in de koelkast om verder af te koelen.
- 10 Garneer de rijstpudding voor het serveren met gehakte noten en 1/4 theelepel kaneel.



WAAROM IS RIJSTPUDDING GEZOND?

Melk dat wordt gebruikt voor dit recept zit vol calcium. Dit helpt om je botten en tanden sterk te houden.



TIP!

- Bewaar de rijstpudding in een luchtdicht bakje in de koelkast. Rijstpudding is het lekkerst binnen 2-3 dagen na bereiding.
- Stel je koelkast in op 4 °C. Hierdoor blijven producten langer goed, omdat bacteriën en schimmels minder goed groeien bij deze temperatuur.

BANAAN PINDAKAAS SMOOTHIE

2

10 MIN

VEGA

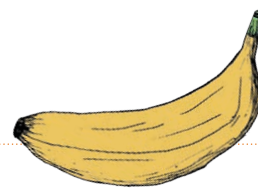


WAT HEB JE NODIG?

- 2 bananen
- 2 eetlepels pindakaas
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop
- 400 ml melk (koemelk, amandelmelk, of een andere melk naar keuze)
- 1 grote eetlepel haverhout
- ijsblokjes (naar smaak)

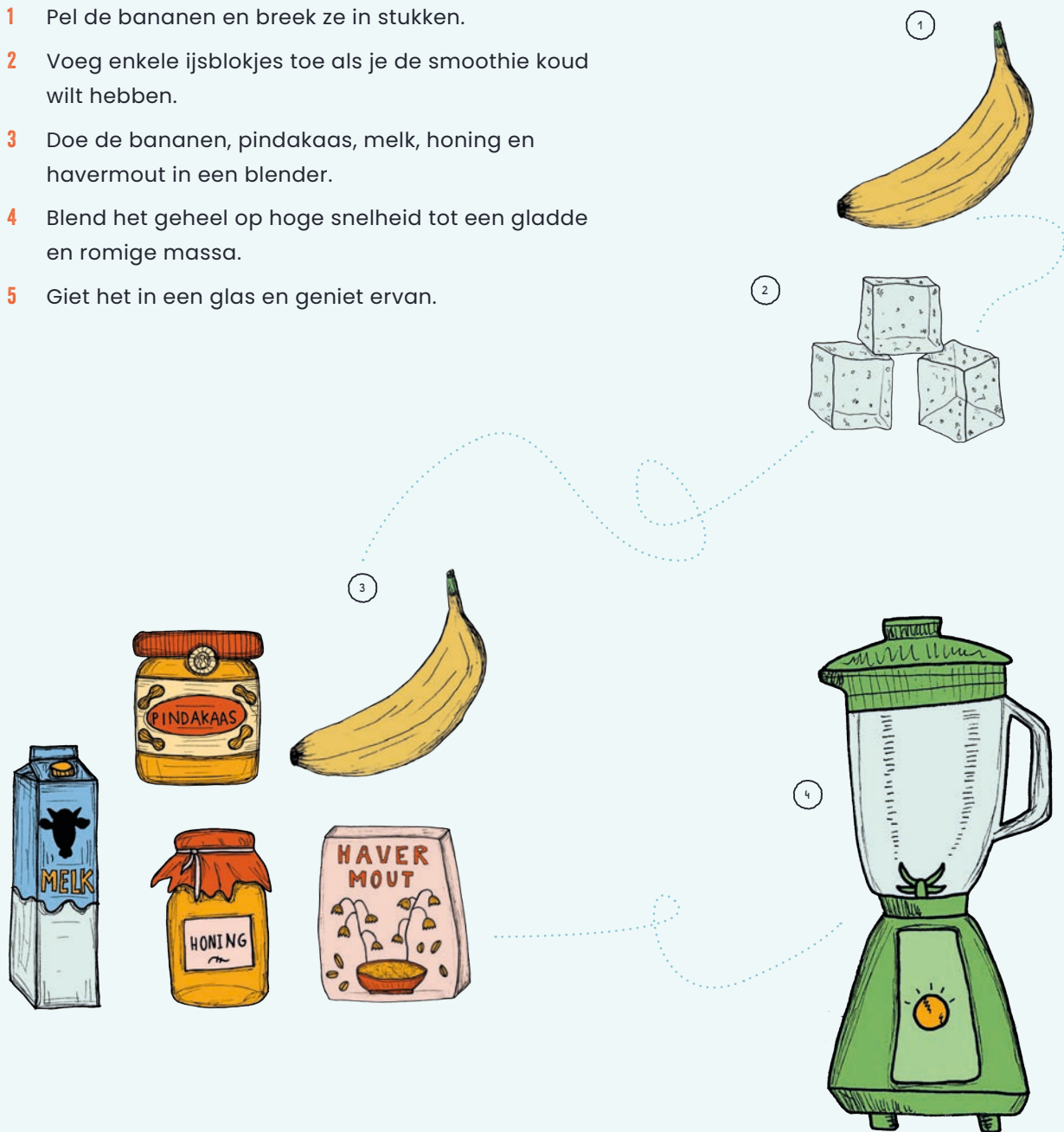
MATERIAAL:

- blender



HOE MAAK JE HET?

- 1 Pel de bananen en breek ze in stukken.
- 2 Voeg enkele ijsblokjes toe als je de smoothie koud wilt hebben.
- 3 Doe de bananen, pindakaas, melk, honing en havermout in een blender.
- 4 Blend het geheel op hoge snelheid tot een gladde en romige massa.
- 5 Giet het in een glas en geniet ervan.



WAAROM IS DEZE SMOOTHIE GEZOND?

- Bananen bevatten vitamines en mineralen die goed zijn voor je lichaam.
- In havermout zitten vezels, vitamines en mineralen. De vezels uit haver zijn goed voor het verlagen van je cholesterol. Dit is belangrijk voor een gezond hart.
- Pindakaas bevat veel onverzadigde vetten die je beschermen tegen hartziekten.

TIP!

- Gebruik 100% pindakaas voor de meest gezonde optie.
- Volwassenen zouden eigenlijk minimaal 2 porties fruit per dag moeten eten. Als je steeds andere fruitsoorten kiest, krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.
- Bewaar de smoothie in een luchtdichte fles. Je kunt het ongeveer 1 dag in de koelkast bewaren.

CHIAPUDDING MET FRUIT

2

25 MIN

VEGA

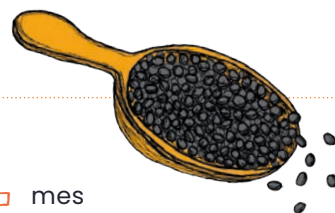


WAT HEB JE NODIG?

- ▣ 1/4 kopje chiazaad
- ▣ 200 g Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt
- ▣ 1 eetlepel honing of ahornsiroop
- ▣ mango, aardbeien en kiwi (of ander fruit)
- ▣ geraspte kokos

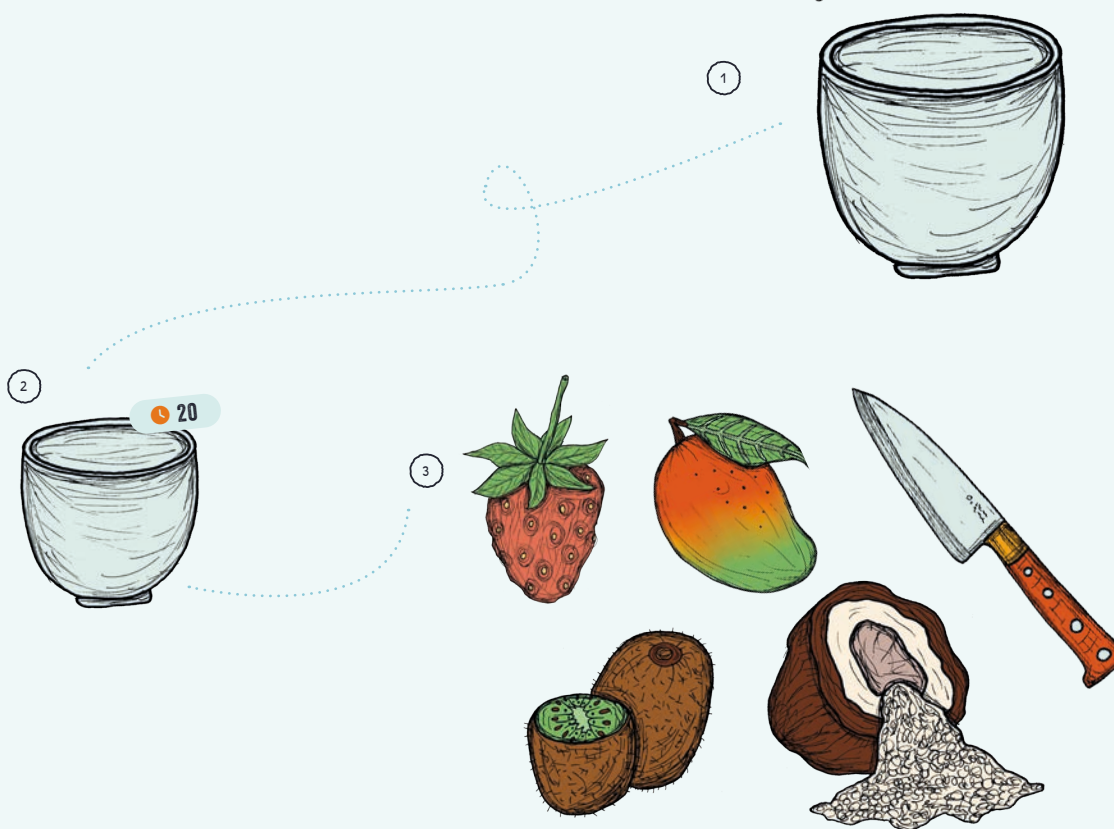
MATERIAAL:

- ▣ kom
- ▣ snijplank
- ▣ mes



HOE MAAK JE HET?

- 1 Doe de chiazaad, Griekse yoghurt en honing in een kom en roer goed door.
- 2 Bedek de kom en laat 20 minuten staan totdat de chiazaadjes een pudding zijn geworden.
- 3 Snijd de mango, aardbeien en kiwi in kleine stukjes
- 4 Serveer de chiapudding met verse stukjes fruit bovenop en een beetje geraspte kokos.



WAAROM IS DEZE CHIAPUDDING GEZOND?

- Chiazaad bevat veel vezels die zorgen voor een goede spijsvertering.
- Griekse yoghurt is rijk aan eiwitten, wat goed is voor je botten.
- Mango's, aardbeien en kiwi's bevatten veel vitamine C die jouw immuunsysteem ondersteunen.

TIP!

- Wil je een vegan versie maken? Vervang dan de Griekse yoghurt voor plantaardige yoghurt zoals sojayoghurt en gebruik ahorn- of agavesiroop in plaats van honing.
- Bewaar de chiapudding in een luchtdicht bakje in de koelkast. Je kunt het 3-5 dagen bewaren. Voeg het verse fruit en de geraspte kokos pas toe vlak voordat je de chiapudding serveert.
- Kijk op de groente- en fruitkalender op pagina 12 om te zien welk fruit je het beste kunt kiezen op dit moment.

COLOFON

Auteur:	Salam Alsasah Yamen Erksousi
Projectleiders:	Karam Shebat Dewi Eshuis Bettie Fischer
Redactie:	Ivet Panjer Dewi Eshuis
Vormgeving:	Henriëke Snijder
Illustraties:	Jitka van Dijk
Fotografie:	Mahmod Alkharat Karam Shebat
Opdrachtgever:	Gemeente Groningen

