

REMIK

magische manieren om restjes
nieuw leven in te blazen



Wees creatief



Too Good To Go



Zoek deze symbolen als je graag veggie of vegan eet

REMIX

Het gebruik-wat-je-liggen-hebt-receptenboek

Welkom in Remix, het receptenboek waarin vindrijkheid en experimenteren centraal staan.

De bedoeling van dit boek is eenvoudig: je helpen om het maximum te halen uit het eten dat je liggen hebt. Elk recept geeft je ideeën om voedsel dat vaak wordt weggegooid, om te toveren tot heerlijke tussendoortjes, desserts of maaltijden.

Bereid een curry met een restje vis. Verander gekookte aardappelen in een heerlijke rösti. Of maak een pittige pudding met oud brood.

Je kunt de recepten natuurlijk exact volgen, maar gebruik ze gerust ook als inspiratie voor je eigen creaties. Pas de ideeën in dit boek dus aan aan wat je in huis hebt. Soms ontstaan zo de heerlijkste gerechten!

de enige regel:
er zijn geen regels



WAT IS EEN RESTJE?

Bruine bananen die in je fruitschaal blijven liggen. Yoghurt waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Geroosterde groentjes in keukenfolie in de koelkast.

Een vergeten stuk fruit of een weggegooid restje lijkt heel banaal, maar als we alles samentellen, heeft die voedselverspilling een grote impact.

Wereldwijd wordt elke seconde 79 ton voedsel weggegooid. De gevolgen hiervan zijn zwaar: doordat in totaal meer dan een derde van alle voeding wordt verspild, veroorzaakt die verspilling 10% van alle broeikasgassen.

Het goede nieuws? Iedereen kan meewerken aan een oplossing. Met kleine aanpassingen aan onze dagelijkse gewoonten wordt onze positieve impact steeds groter. Gooi dat restje pasta niet weg, maar verwerk het morgen in je fritata. Tref je in je Too Good To Go Verrassingspakket vijf broden aan? Maak dan een chocoladedessert met één ervan. Is de houdbaarheidsdatum verstreken van een pakje crackers of een pot yoghurt? Gebruik dan de 'kijk-ruik-proeftest'. Als het product er goed uitziet, goed ruikt en prima smaakt (en correct bewaard is), dan kun je het nog opeten.

Wees dus niet bang om te experimenteren en met je overschotjes heerlijke nieuwe gerechten te creëren. Op die manier bespaar je geld, eet je lekker en help je onze planeet. Een win-win-win noemen we dat!

Meer info op pagina 22

Houdbaarheidsdata
verwijzen naar de kwaliteit,
niet de veiligheid



* Winter *

- 10 Bananen-kerriesoep
- 12 Veggieballetjes
- 14 Kabeljauwcurry
- 16 Groenten à Brás
- 18 Pittige geroerbakte kalkoen
- 20 Croquetas met restjes
- 22 Feestelijke chocoladerol



Lente

- 26 Loempia's van groene kool
- 28 Gefermenteerde asperge-uiteinden
- 30 Lente-rösti
- 32 Hongaarse Lángos
- 34 Atjar Tjampoer
- 36 Rabarbercrumble
- 38 Wortelcakeballetjes

Zomer

- 42 La Panzanella
- 44 Stoofschotel met rijstrestjes
- 46 Zomerse loempia's
- 48 Luxemburgse aardappelpannenkoekjes
- 50 Nicecream met banaan – 3 versies
- 52 Fruitvla- en koekjesdessert
- 54 Pavlova met aquafaba
- 56 Zomers frisse maïssalade



Herfst

- 60 Blini's van aardappelpuree
- 62 Butternutcrème met geroosterde groentjes
- 64 Smoothiebowl van pompoen
- 66 Vegetarische Dublin Coddle
- 68 Klassieke Deense appeltaart
- 70 Chässchnitte
- 72 Pan Bolo

Lokale recepten

- 76 Sandwichsmoutebollen
- 76 Confetti wafels
- 77 Zero-waste vol-au-vent
- 77 Groenteburger
- 78 Sinaasappelcake
- 78 Zero-waste kabeljauw op een bedje van prei
- 79 Verloren appeltaart
- 79 Pasta koolrabi en radijsloof
- 80 Flammenkuchen
- 80 Hartige broodpudding met restjes
- 81 Prei-brandnetelsoep





Bewaar in een zakje in de
groentelade van je koelkast

Bewaar (met wat keukenrol)
in een luchtdichte doos in je koelkast

WINTERKOST

Bewaar bij voorkeur in
de groentelade van je koelkast

Bewaar in een bruine papieren zak



BANANEN-KERRIESOEP



bereiding
25 MIN.



kooktijd
7 MIN.



voor 2 PORTIES

Snel en makkelijk

Dit soepje met tropische klassiekers als banaan en kokosnoot doet denken aan de smaken (en de fun) van warmere oorden. Het is ideaal met bananen waarvan het einde nadert. Want hoe rijper de bananen, hoe zoeter de soep.

1. Hak de uien, de look en de gember fijn.
2. Verhit de olie in een grote pot op een middelhoog vuur. Voeg de uien, de look en de gember toe en bak zachtjes gedurende 3 à 5 minuten. Roer regelmatig.
3. Snijd de banaan in schijfjes en doe ze in de pot. Blijf roeren om aanbakken te vermijden. Roer tot de schijfjes beginnen te karameliseren en goudbruin kleuren.
4. Voeg de groentebouillon en de kokosmelk toe en breng aan de kook. Haal van het vuur en gebruik een staafmixer tot je een glad mengsel krijgt.
5. Kruid naar smaak met kerriepoeder, zout, peper en chili.
6. Rooster de pinda's zachtjes zonder vetstof in een pan en strooi ze voor het opdienen over de soep. Versier met verse korianderblaadjes.

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- een stukje gember (3 cm)
- 2 overrijpe bananen
- 200 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- 1 à 2 kl kerriepoeder
- zout, peper en chilivlokken, naar smaak
- olie
- pinda's en verse koriander, als decoratie

diepvries kan ook



VEGGIEBALLETJES



bereiding
20 MIN.



kooktijd
15 MIN.



voor 4 PORTIES

Geef oud brood een tweede leven in de vorm van vegetarische balletjes. Voeg zelf de smaken toe die je lekker vindt en experimenteer met wat je liggen hebt: kaas, kruiden, specerijen, olijven, kappertjes enz.

1. Breek het brood in stukken en dompel die onder in een kom water. Laat het brood 5 à 10 minuten weken tot het zacht is.
2. Hak ondertussen de uien en kruiden fijn.
3. Giet het water af en doe de uien, het ei, de kruiden en de specerijen in de kom.
4. Kneed de ingrediënten met de hand tot een dik beslag. Het beslag moet vochtig zijn, maar je moet er wel nog balletjes mee kunnen maken. Voeg indien nodig wat paneermeel toe.
5. Maak met je handen telkens een balletje met een koffielepel beslag.
6. Verhit de olie in een pan op een middelhoog vuur en bak de balletjes tot ze aan alle kanten goudbruin zijn.

INGREDIËNTEN

200 g droog oud brood
2 kleine uien
1 ei
peterselie of andere kruiden
peper en zout, naar wens
olie

Smakelijk!



*TIP!
Gebruik geen ei,
maar kneed het mengsel wat
langer voor een vegan versie*



TIP!
Lekker met alle
witte vissoorten

KABELJAUWCURRY



bereiding
15 MIN.



kooktijd
10-15 MIN.



voor 4 PORTIES

Gebakken kabeljauw is een kerstklassieker in Noorwegen. Dit heerlijk flexibele recept tover je in minder dan een half uur op tafel. Het is ook ideaal om al je restjes vis en groenten weg te werken.

1. Verhit de olie in een grote pot op een middelhoog vuur. Voeg eerst de harde groenten toe, zoals wortelen, prei, uien of spruitjes. Voeg de currypasta toe en bak 3 à 4 minuten tot de aroma's vrijkomen.
2. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
3. Voeg nu de zachte groenten toe, zoals paprika en aubergine. Laat 4 à 5 minuten sudderen, tot de ingrediënten gaar zijn.
4. Voeg de kokosmelk, vissaus, limoen en honing toe. Pas de hoeveelheden naar smaak aan.
5. Voeg de vis en de garnalen toe. Laat 1 à 2 minuten sudderen tot de garnalen beetgaar zijn en de kabeljauw goed warm is.

INGREDIËNTEN

vers of diepvries

olie
2 à 3 el groene of rode currypasta
het stuk kerstkabeljauw
150 g gepelde garnalen
1 l vis- of garnaalbouillon
250 ml kokosmelk
limoen
1 el vissaus (of sojasaus als alternatief)
1 el honing of suiker
~~400 à 500 g in vrij grote stukken gehakte groenten (zoals prei, spruitjes, wortelen, paprika, aubergine of lente-uitjes)~~

gebruik wat je hebt

GROENTEN À BRÁS

onze versie van deze
Portugese klassieker



bereiding
50 MIN.



kooktijd
25 MIN.



voor 6 PORTIES

Dit is een variant op een typisch Portugees gerecht: Kabeljauw à Brás. De vis vervangen we hier door groenten, maar niet gelijk welke groenten. Gebruik schillen, stelen, loof en restjes om een verspillingvrij gerechtje te bereiden waarvoor zelfs de grootste vleeseters zwichten.

1. Snijd de aardappelen in heel dunne reepjes met een mes of een mandoline.
2. Was de aardappelen grondig en giet af. Zet een pan met zonnebloemolie op een middelhoog vuur en bak de frietjes goudbruin. Houd apart.
3. Hak de resterende groenten fijn terwijl de aardappelen bakken.
4. Stoof de ui in de olijfolie in een grote pan op een middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte knoflookteentjes toe en roer goed. Als je stelen gebruikt of harde groenten (zoals wortel of pastinaak), dan doe je die nu in de pan. Kruid met peper en zout.
5. Wanneer de harde groenten bijna gaar zijn, voeg je de zachte groenten toe. Kruid ze en stoof tot alles gaar is.
6. Schep de frietjes onder de groenten.
7. Klop in een kom de 8 eieren met peper, zout en fijngehakte peterselie. Giet het eiermengsel over de groenten, meng en zet op een laag vuurtje tot je een romige consistentie krijgt.
8. Werk de borden af met zwarte olijven en gehakte peterselie.

INGREDIËNTEN

250 g aardappelen

zonnebloemolie

900 g verlepte groenten, stelen, eetbare schillen en loof (we raden pastinaak, prei, wortelen en courgette aan, maar gebruik wat je liggen hebt)

1 grote ui, gepeld

2 teentjes knoflook, fijngesnipperd

olijfolie

8 eieren

peper en zout, naar wens

fijngehakte peterselie

120 g zwarte olijven

ideaal om je koelkast
leeg te krijgen



TIP!
Restjes zijn ideaal
voor de lekkere veggie-
balletjes op pagina 12





PITTIGE GEROERBAKTE KALKOEN

zo zelig!



Voel je je een beetje flets na de feestdagen? Dan ben je er zo weer bovenop met een pittige portie noedels. Pas het recept gerust aan en gebruik gewoon de groenten die je thuis liggen hebt.

1. Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking.
2. Gebruik je tofu? Knijp dan eerst het overtollige water eruit. Rasp de tofu om een lekkere structuur te krijgen. Verhit wat olie op een middelhoog vuur en bak de tofu mooi krokant en goudbruin. Leg op wat keukenpapier of een schone keukenhanddoek.
3. Bereid de saus door het limoensap, de honing en de sojasaus te mengen in een kom. Houd apart.
4. Hak de chilipeper, de knoflook en de lente-uitjes fijn.
5. Bak de chilipeper en de knoflook 1 à 2 minuten op een middelhoog vuur tot de aroma's vrijkomen.
6. Voeg de kalkoen, de lente-uitjes en de peulen toe. Roerbak het geheel tot alles gaar is.
7. Voeg de noedels en de saus toe. Roer tot alles goed warm is.
8. Dien op in een kom en werk af met stukjes noot en wat chilisaus. Kruid naar smaak.

INGREDIËNTEN

125 g noedels (eiernoedels, boekweitnoedels enz.)
 sap van 1 limoen
 1 kl honing
 1 el sojasaus
 olie
 1 teentje knoflook
 1 chilipeper
 300 g gebakken kalkoen (of tofu, of ander gebakken vlees)
 2 lente-uitjes
 2x een handvol peulen (of andere groene groenten)
 geroosterde cashewnoten of pinda's (optioneel)
 chilisaus, bij het opdienen



CROQUETAS MET RESTJES



bereiding
30 MIN.



kooktijd
60 MIN.



voor 4 PORTIES

Croquetas zijn de ultieme manier om groenten die al veel te lang in de koelkast liggen, om te toveren in iets heerlijk: lekker zacht vanbinnen, krokant vanbuiten, boordevol smaak en heerlijk als snelle hap of lichte maaltijd.

1. Verhit de olie op een laag vuur in een grote en diepe braadpan.
2. Snijd de ui in dunne schijfjes, doe in de pan en laat zachtjes stoven terwijl je af en toe eens roert. Als de uien zacht en goudbruin worden (gewoonlijk na 3 à 4 minuten), voeg je de suiker en de balsamicoazijn toe. Laat nog een vijftal minuten op een zacht vuur sudderen. Roer af en toe. Als het mengsel kleverig wordt, haal je het van het vuur en zet je het weg.
3. Hak de knoflook fijn, samen met de andere groenten die je wilt gebruiken. Bak alles zachtjes in een andere braadpan met wat olijfolie, tot de ingrediënten gaar zijn en bruin beginnen te worden. Houd apart.
4. Smelt in een grote kookpot boter tot er belletjes verschijnen. Voeg de bloem toe en roer tot het mengsel niet meer aan de randen blijft kleven. Voeg de melk, de groenten en de ui toe en blijf roeren tot het mengsel dik en kleverig wordt. Haal van het vuur en laat een uur afkoelen in de koelkast.
5. Maak worstjes of balletjes van het mengsel. Dompel ze eerst onder in een losgeklopt ei en rol ze vervolgens in paneermeel.
6. Verhit de olijfolie op een middelhoog vuur in een diepe braadpan en bak de croquetas goudbruin. Leg ze na het bakken op keukenpapier om de overtollige olie te verwijderen.

INGREDIËNTEN

- 4 el bloem
- 2 uien
- 1,5 el suiker
- 1 à 1,5 el balsamicoazijn
- 200 g champignons
- 1 courgette ← of andere groenten die je liggen hebt
- 2 teentjes knoflook
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 1 l melk
- peper en zout, naar wens
- paneermeel
- ei
- olijfolie



FEESTELIJKE CHOCOLADEROL

Chocoladeverwening



bereiding
20 MIN.



kooktijd
5 UUR



voor 6 PORTIES

afkoelen in de koelkast



de perfecte chocolade-
lekkernij

Vergis je niet! Deze bereiding ziet eruit als charcuterie, maar dat lijkt alleen maar zo. Het recept is een ideale manier om brood en zoetigheden te verwerken die je over hebt na de feestdagen. Het smaakt heerlijk naar koekjes, boter, chocolade en noten.

1. Hak de pure chocolade in stukken en laat smelten au bain-marie of op de laagste stand in de microgolfoven. Laat afkoelen.
2. Klop ondertussen met een garde de zachte boter met 80 g van de bloedsuiker tot een gladde en romige massa. Blijf kloppen en voeg de 3 eierdooiers toe, het gezeefde cacao-poeder en de gesmolten, afgekoelde chocolade.
3. Doe het brood en de koekjes in stukjes en hak de hazelnoten in stukken. Meng alles door het chocolade-botermengsel.
4. Schep het mengsel op een vel bakpapier en rol in een worst. Doe de resterende bloedsuiker op de worst en rol op in het bakpapier. Bind met wat keukentouw de uiteinden vast, zodat je een salamivorm krijgt.
5. Laat de rol ongeveer 5 uur opstijven in de koelkast. Verwijder daarna het bakpapier en snijd in schijfjes.

Mogen verschillende soorten zijn

INGREDIËNTEN

- 100 g oud brood
- 100 g droge koekjes
- 150 g pure chocolade
- 150 g boter
- 3 eierdooiers
- 50 g ongezoet cacao-poeder
- 30 g geroosterde hazelnoten
- 120 g bloedsuiker

Bewaar luchtdicht
in de koelkast



Zet in de koelkast
in een kan water, net als bloemen

Ondersteboven bewaren
bij kamertemperatuur om
de smaak te behouden



LENTELEKKERS

Tijd om te experimenteren

Spoelen, drogen, in een schone vaatdoek
wikkelen en in de koelkast leggen



Bewaar lente-vitjes
in wat water



LOEMPIA'S VAN GROENE KOOL

Fris en knapperig



bereiding
30 MIN.



kooktijd
30 MIN.



voor 3 PORTIES

Vind je het ook moeilijk om een hele kool op te gebruiken? Dan benut je toch gewoon de bladeren om loempia's mee te maken!

Saus

Meng alle ingrediënten in een kleine kom. Voeg vervolgens 2 tot 3 eetlepels water toe en meng tot je een romige consistentie krijgt waarin je kunt dippen.

Loempia's

1. Blancheer de savooikoolbladeren door ze 2 minuten te koken en vervolgens onder koud water te laten schrikken.
2. Snijd de wortelen, de komkommer en de radijzen in reepjes.
3. Hak de kruiden en de lente-uitjes fijn.
4. Kook de rijstnoedels volgens de instructies op de verpakking.
5. Vul het koolblad. Laat zo'n 3 cm vrij aan de randen en vul het onderste derde van het blad met enkele stukjes komkommer, een handjevol rijstnoedels en enkele reepjes wortel en radijs. Bestrooi rijkelijk met de kruidenmengeling en werk af met lente-uitjes.
6. Plooi de onderste rand over de vulling, en rol naar boven tot de vulling net bedekt is. Plooi de zijkanten naar binnen zoals je bij een burrito zou doen. Rol het blad tot slot op. Herhaal met de resterende ingrediënten.
7. Dien de loempia's op met pindasaus. Je kunt ze in één stuk serveren of diagonaal in tweeën snijden met een scherp keukenmes.

INGREDIËNTEN

Loempia's

- 4 à 6 savooikoolbladeren of andere grote koolbladeren
- 80 g rijstnoedels
- ½ komkommer
- 1 à 2 wortelen
- 1 à 2 radijzen
- 1 lente-uitje
- diverse kruiden (munt, koriander)

Saus

- ⅓ kop romige pindakaas
- 2 el rijstwijnazijn
- 2 el sojasaus
- 2 el ahornsiroop
- 1 el sesamololie
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 1 kl kerriepoeder

dit is
zo lekker!



TIP!
Voeg gelijk welke groenten toe.
Gewoon fijnsnijden!

TIP!
Perfect bij Lángos (p. 32), Chässchnitte (p. 70)
of als vulling in de loempia's (p. 27 + 47)



GEFERMENTEERDE ASPERGE-UITEINDEN



De lente is hét aspergeseizoen, maar het harde uiteinde wordt vaak weggegooid. Fermenteren biedt de oplossing! Met wat kruiden en limoen zijn ingelegde asperge-uiteinden heerlijk bij tal van gerechten!

1. Schil de asperge-uiteinden om de hardste laag te verwijderen.
2. Hak de uiteinden in hapklare stukjes en doe ze in een schone bokaal.
3. Snijd de limoen en de kruiden in stukjes en voeg toe aan de bokaal. Druk alles goed aan en zorg dat de bokaal vol is.
4. Giet de pekkel in de bokaal tot alles onder staat en sluit de bokaal.
5. Laat zeven dagen op het aanrecht staan en doe de bokaal dagelijks even open om de gassen te laten ontsnappen.
6. Proef de gefermenteerde asperge na zeven dagen. Lekker? Bewaar de bokaal dan in de koelkast. De lage temperatuur zal het fermentatieproces stopzetten. Als het wat zuurder mag, laat je de bokaal enkele dagen langer staan. Blijf de bokaal dagelijks openen om de gassen te laten ontsnappen.

Om gerechten op smaak te brengen. Telkens opnieuw!

INGREDIËNTEN

500 g asperge-uiteinden (of het andere deel van deze seizoenstopper)

1 biolimoen (mag al uitgeperst zijn)

1 handvol kruiden (tijm, rozemarijn en dragon zijn prima)

½ l gezouten water (10 g zout per 50 cl water)

LENTE-RÖSTI

Spreek uit als 'reustie'!



bereiding
20 MIN.



kooktijd
10 MIN.



voor 6 PORTIES

makkie!

Wat er zo geweldig is aan een rösti? Zolang je aardappelen hebt, kun je er gelijk welke groenten aan toevoegen. Hier gebruiken we courgette en wortelen. Maar probeer zeker ook eens koolrabi, pastinaak of andere groenten die je liggen hebt.

1. Rasp de wortelen, de courgette en de gekookte aardappelen.
2. Pel de uien, hak ze fijn en voeg toe aan de geraspte groenten. Voeg de eieren toe en meng goed.
3. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
4. Verhit de olie in een braadpan op een middelhoog vuur. Doe kleine hoopjes van het mengsel in de pan en druk ze plat tot ongeveer de grootte van een handpalm. Bak aan beide kanten goudbruin.

Geniet ervan!

INGREDIËNTEN

- 1 wortel
- 1 courgette
- 800 g aardappelen, gekookt
- 1 ui
- 2 eieren
- peper, zout en nootmuskaat
- 2 el olie



Heerlijk als lunch met
een slaatje erbij



Wij gebruikten zure
room met dille als
dipsausje!

HONGAARSE LÁNGOS



bereiding
15 MIN.



kooktijd
60 MIN.



voor 2 PORTIES

Heb je aardappelen over? Maak er dan lángos van: een heerlijk gefrituurd brood belegd met wat je over hebt in de koelkast.

1. Als de aardappelen nog rauw zijn, kook je ze eerst in gezouten water tot ze gaar zijn. Verwijder de schil, laat afkoelen en rasp fijn.
2. Verhit de melk in een steelpan tot de vloeistof lauwwarm is. Haal van het vuur. Voeg de gist en de suiker toe, laat oplossen en laat daarna nog 3 à 4 minuten trekken.
3. Meng de bloem met de geraspte aardappelen en het zout. Voeg het melkmengsel toe en roer tot je een glad en vrij slap deeg krijgt. Laat 40 à 50 minuten rijzen onder bakpapier, tot het deeg in volume verdubbeld is.
4. Snijd het deeg in 8 stukken en druk het plat met een deegrol of met je vingers. Maak een ovaal en laat nog eens zo'n 10 minuten rijzen.
5. Verhit ondertussen de olie tot 170 °C in een steelpan.
6. Leg het deeg voorzichtig in de olie en frituur aan beiden kanten goudbruin. Laat even afkoelen op keukenpapier.
7. Serveer met beleg naar keuze.

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote aardappel (bloemig)
- 100 ml melk
- 7,5 g gist
- ½ kl kristalsuiker
- 125 ml tarwebloem (en nog wat voor het bakken)
- ½ kl zout
- koolzaadolie om te frituren

Beleg:

Beleg met zure room en geraspte kaas. Of plunder je koelkast en gebruik wat je nog liggen hebt: champignons, stukjes ham, tomaat, asperge, feta, spinazieblaadjes... Allemaal even lekker.

ATJAR TJAMPOER

zoetzure ingelegde groenten



bereiding
20 MIN.



kooktijd
20 MIN.



voor 4-6 PORTIES

Je kent dit zoetzure Indonesische bijgerecht wellicht van de bokalen in de supermarkt. Maar waarom zou je atjar uit de supermarkt eten als je er zelf kunt maken met je restjes?

1. Snijd eerst alle groenten in dunne reepjes. Wij hebben onze kool met een mandoline gesneden en de wortelen met een dunschiller in slierten gedaan.
2. Snijd de chilipeper door en verwijder de zaadlijsten (tenzij je wel houdt van pikant). Snijd de chili daarna in dunne reepjes. Pel de teentjes look, schil de gember en hak beide fijn.
3. Breng in een grote pan de wijnazijn, het water, de suiker en de kurkuma aan de kook, tot de suiker opgelost is.
4. Voeg de witte kool, de wortel, de chilipeper, de knoflook en de gember toe en laat nog 1 minuut koken.
5. Haal van het vuur, doe de groenten in een gesteriliseerde bokaal en voeg de vloeistof toe tot de groenten onder staan. Sluit de bokaal goed af en laat enkele dagen rusten voor je de atjar gebruikt.

Mengen maar!

INGREDIËNTEN

Basis

- 1 rode chilipeper
- een stukje gember (3 cm)
- 3 teentjes knoflook
- 300 ml wijnazijn
- 100 ml water
- 75 g suiker
- 1 el kurkumapoeder

Groenten

Atjar kun je maken met allerlei groenten die je over hebt, zoals komkommer, sojascheuten en paprika. In dit recept hebben we ¼ van een witte kool gebruikt en 3 wortelen.

Ongeopend 1 tot 3 maanden houdbaar.
Na opening binnen een week consumeren. (maak dus meerdere kleine potjes in plaats van één grote)



TIP!
Perfect bij Lángos (p. 32), Chässchnitte (p. 70)
of als vulling in de loempia's (p. 27 + 47)



Serveer met yoghurt
of room!

RABARBERCRUMBLE

perfect lentedessert



Bereiding
10 MIN.



kooktijd
20 MIN.



voor 4 PORTIES

De lente is het rabarberseizoen bij uitstek! Van deze zurige stengels maak je zo een zalig dessertje. Dit recept is ideaal voor restjes van rabarber of andere vruchten die je over hebt. Pas de verhouding rabarber/crumble gerust naar wens aan!

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de rabarber in hapklare stukjes. Doe ze samen met het water en de suiker in een pan. Laat 10 minuten sudderen, tot de rabarber zacht is.
3. Meng de havermout, de bloem en de suiker en roer er de boter door tot je een kruimelig mengsel krijgt.
4. Doe het rabarbermengsel in een ingevette ovenschaal en strooi er de crumble gelijkmatig overheen. Zet 20 minuten in de oven, tot de crumble goudbruin is en de rabarber aan de randen van de schotel lichtjes borrelt.

Zo maak je de crumble

INGREDIËNTEN

Crumble

175 g standaardbloem
125 g rietsuiker/cassonade
125 g havermoutvlokken
125 g boter

Vulling

6 à 8 rabarberstengels
4 el cassonade
4 el water

Je kunt ook oud gemalen
brood gebruiken

WORTELCAKEBALLETJES



bereiding
20 MIN.



kooktijd
60 MIN.



aanpasbare PORTIES

Wortelcake is een echte voorjaarsklassieker. Maar wat als je er te veel hebt gemaakt en je cake begint uit te drogen? De oplossing: cakeballetjes. Dit is een makkelijke manier om oud gebak een tweede jeugd te geven.

1. Verkruiemel je restje cake in een kom en meng er het glazuur door. Pas het recept aan volgens de hoeveelheid cake en glazuur die je over hebt. Voor elk kopje cake heb je ongeveer een half kopje glazuur nodig.
2. Gebruik een (ijs)lepel om cakeballetjes te maken van zo'n 2,5 cm en rol ze mooi glad.
3. Laat ze 1 uur afkoelen in de diepvries.
4. Laat ondertussen de witte chocolade au bain-marie of in de microgolfoven smelten.
5. Dompel de balletjes voorzichtig met een vork in de gesmolten chocolade en laat de overtollige chocolade eraf druipen.
6. Strooi er stukjes noot over wanneer de chocolade nog niet gestold is.
7. Laat de cakeballetjes minstens een uur rusten tot de chocolade goed hard is geworden.

INGREDIËNTEN

restje wortelcake
restje roomkaasglazuur
stukjes witte chocolade
stukjes noot (optioneel)

Elke soort cake is goed ...





Vijgen eet je beter meteen op. Of bewaar ze op zijn minst in een afgesloten zakje

Zien je kruiden er pips uit? Zet ze dan enkele minuten in ijswater

Bewaar zoete maïs zonder kolf in de koelkast

ZOMERPLEZIER

Wikkel in een vaatdoek en stop in een niet-hermetisch afgesloten zak

Bewaar in keukenpapier of een vaatdoek om overtollig vocht op te vangen

Druiven blijven het langst goed in de koelkast



LA PANZANELLA

Italiaans toppertje!



bereiding
20 MIN.



kooktijd
20 MIN.



voor
4 PORTIES

Vult voldoende voor
een lichte avondmaaltijd

Deze aloude salade is een van de bekendste gerechten van Midden-Italië. Panzanella is populair door zijn intense smaken en eenvoudige bereiding, en bovendien perfect om oud brood te verwerken.

1. Snijd het oude brood in blokjes en doe in een kom met de wijnazijn en het water. Hussel het brood een beetje, zodat de vloeistof gelijkmatig wordt opgeslorpt. Houd apart.
2. Snijd de komkommer en de ui in dunne schijfjes en snijd de tomaten in kwartjes.
3. Doe de groenten in de kom en roer het mengsel om de smaken goed te verdelen.
4. Hak de basilicumblaadjes grof en kruid de salade met de peper, het zout en de olie. Strooi de basilicumblaadjes over de salade. Smakelijk!

INGREDIËNTEN

400 g oud brood (lieft zonder zout)
200 ml water
50 ml wittewijnazijn
250 g zeer rijpe tomaten
180 g komkommer
100 g rode ui
basilicum
olijfolie
peper en zout



Kleine porties zijn ideaal
als voor- of bijgerecht

STOOFSCHOTEL MET RIJSTRESTJES



superflexibel recept

Te veel rijst gekookt? Deze bijzonder flexibele stoofschotel is een prima back-upplan. Gebruik het recept als gids en voeg vlees en groenten toe die je over hebt.

1. Laat de boter smelten in de pan op een middelhoog vuur. Snijd de kipfilet in stukjes en bak mooi gaar. Haal uit de pan.
2. Snijd de ui in stukjes en hak de knoflook en de chilipeper fijn.
3. Bak de ui zo'n 8 minuten op een laag tot middelhoog vuur, tot de stukjes zacht zijn.
4. Voeg de knoflook, de chilipeper en het paprikapoeder toe. Bak tot de aroma's vrijkomen.
5. Voeg je restje rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook.
6. Voeg de maïs, de parmezaan, de peterselie en het ei toe en laat sudderen. Voeg de kip toe en roer tot alles goed warm is.
7. Kruid met peper en zout. En dien op.

INGREDIËNTEN

3 el boter
1 kipfilet
1/3 van een ui
1 teentje knoflook
een stukje chilipeper (2 cm)
1/2 kl paprikapoeder
200 ml kippenbouillon
overschotje rijst
1 ei
1 blikje maïs, afgegoten
fijngehakte peterselie
geraspte parmezaan

Dit recept kan je makkelijk vegetarisch maken door de kip te vervangen door een alternatief en vegetarische bouillon te gebruiken





Rollen maar!

ZOMERSE LOEMPIA'S



bereiding
20-30 MIN.



kooktijd
10 MIN.



voor 4 PORTIES

letterlijk alleen
het rijstpapier

INGREDIËNTEN

Dipsaus

- 8 el ongezoete pindakaas
- 1 teentje knoflook
- 1 el citroensap
- 2 el sojasaus

Loempia's

- 12 vellen rijstpapier

restjes waarmee je aan de slag wilt, wij gebruiken:

- 5 blaadjes sla
- 1 handvol kruiden
- 2 wortelen
- 1 paprika
- ½ komkommer
- ¼ kool
- 1 mango
- 1 avocado
- ingelegde groenten
- 5 el noten of zaden

Probeer de Atjar
op pagina 34

Zomerse loempia's zijn een veelzijdige, gezonde snack. Perfect ook voor dagen waarop het te heet is om te koken. Vul ze met de ingrediënten die je bij de hand hebt.

1. Snijd de vulling in reepjes en leg klaar, zodat je alles makkelijk kunt grijpen met je vingertoppen of een lepel.
2. Gebruik één vel rijstpapier per keer en dompel het 30 seconden tot 1 minuut in lauw water tot het soepel wordt.
3. Leg het papier op een bord. Houd ongeveer 3 cm over aan de randen en beleg met je vulling. Plooi de onderste rand over de vulling, en rol naar boven tot de vulling net bedekt is. Plooi de korte zijden om.
4. Voor de dipsaus meng je de pindakaas met de sojasaus en het citroensap. Pers de knoflook en voeg toe aan de saus. Voeg wat warm water toe, zodat je de juiste consistentie krijgt om te dippen.
5. Smakelijk, en veel plezier bij het verzinnen van je eigen creaties!

Een Vietnamese toets!



LUXEMBURGSE AARDAPPEL- PANNENKOEKJES

Waarschuwing: smaakt naar meer



bereiding
20 MIN.



kooktijd
50 MIN.



voor 4 PORTIES

Gromperekichelcher zijn een van de populairste snacks in Luxemburg: een gefrituurd aardappeltaartje waarvan de zoute smaak verzacht wordt door appelmoes. Je vindt ze vaak op kermissen of kerstmarkten. Ze zijn een prima manier om je aardappelrestjes op een leuke en lekkere manier te verwerken.

1. Pel en rasp de ui. Rasp ook de aardappelen. Doe beide in een kom.
2. Voeg het ei, de bloem, het zout en de peterselie toe. Meng goed en laat 30 minuten rusten. Roer het mengsel na 30 minuten nogmaals goed door.
3. Doe de zonnebloemolie in een braadpan en verhit op een middelhoog vuur. Test of de olie heet genoeg is door er wat beslag in te doen – het moet beginnen pruttelen.
4. Verdeel het aardappelmengsel in 4 porties en maak 4 Gromperekichelcher in de pan.
5. Bak 2 à 3 minuten aan weerszijden. Haal uit de pan en leg op een bord met keukenpapier om de overtollige olie op te slorpen.
6. Kruid met zout naar smaak en serveer meteen met wat appelmoes.

INGREDIËNTEN

- 2 aardappelen, ongeveer 300 g
- 1 ui, ongeveer 100 g
- 1 ei
- 2 el bloem
- ½ kl zout
- 1 el peterselie, fijngehakt
- zonnebloemolie
- appelmoes, om te serveren

Water in de mond!



TIP!
Gebruik voor de appelmoes
restjes van de 'Klassieke
Deense appeltaart' op p. 69



NICECREAM MET BANANAAN

3 VERSIES



bereiding
5 MIN.

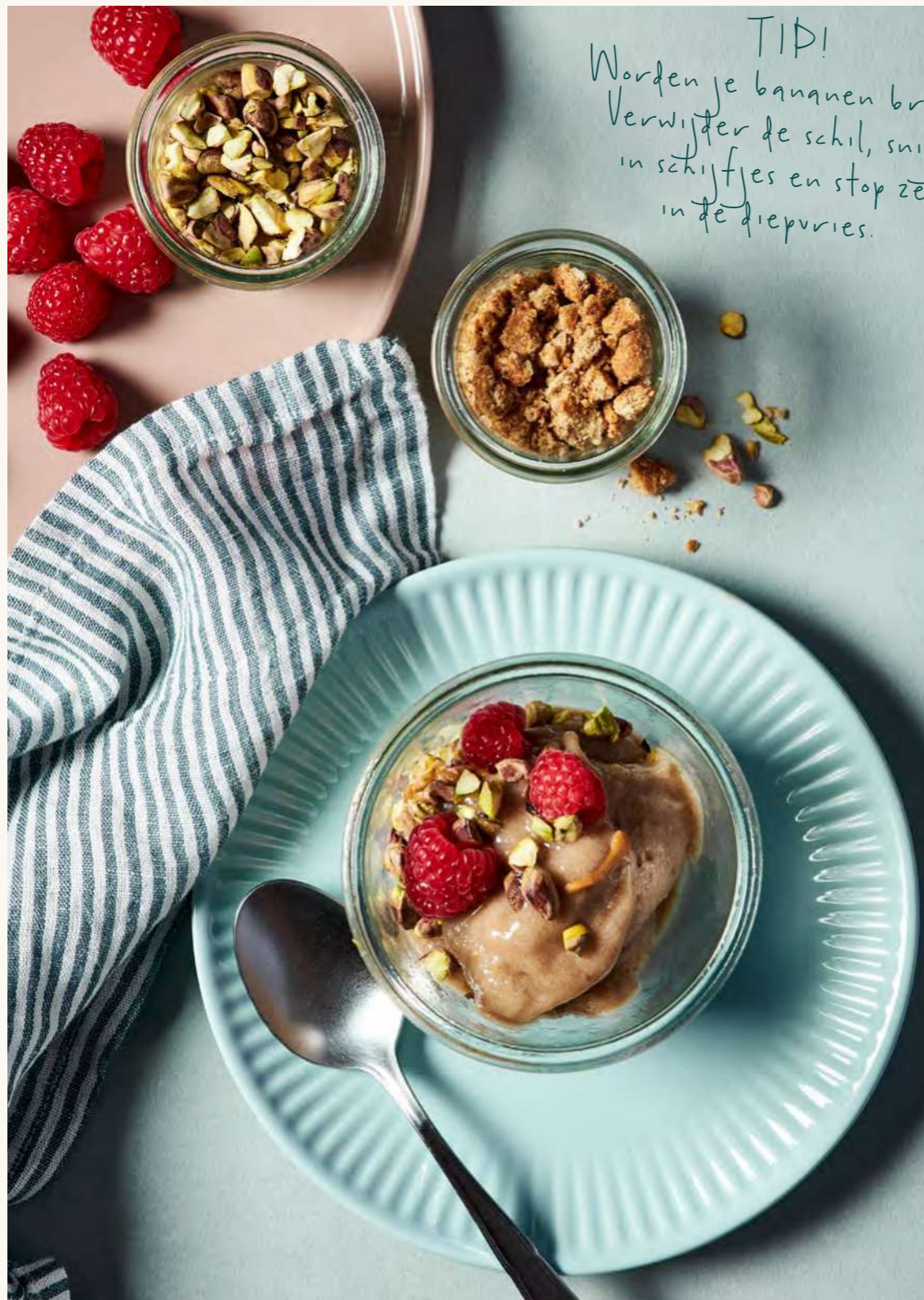


kooktijd
5 MIN.



voor 2 PORTIES

dessert in 5 min.



TIP!
Worden je bananen bruin?
Verwijder de schil, snijd
in schijfjes en stop ze
in de diepvries.

Bruine bananen vol vlekjes worden al te vaak weggegooid, terwijl ze net dan vaak hun ware potentieel onthullen! Als je ze op de juiste manier verwerkt, zijn ze verrukkelijk in een gezond én snel recept.

Basisrecept

1. Meng in een blender de schijfjes banaan met wat plantaardige melk en een snuifje zout tot een dikke en romige consistentie.
2. Om meteen van te genieten!

Versie 1

Voeg 1 el pindakaas toe en werk af met chocoladeschilfers.

Versie 2

Voeg diepvriesframbozen toe en werk af met stukjes pistachenoot.

Versie 3

Voeg 1 el cacao poeder toe en werk af met verkruimelde koekjes.

INGREDIËNTEN

2 overrijpe bananen zonder schil,
in schijfjes en ingevroren

plantaardige melk

Versies

pistachenoten

frambozen

cacaopoeder

pindakaas

eindeloos veel
mogelijkheden

Een duurzaam, makkelijk en
gezond dessert



FRUITVLA- EN KOEKJESDESSERT

Overheerlijk! ↗



bereiding
10 MIN.



kooktijd
40 MIN.



voor 4 PORTIES

Rijp fruit en oude koekjes krijgen de ultieme make-over in dit eenvoudige dessert. Lekker verfrissend na een dagje in de zon.

1. Zet een pan op een laag vuur. Snijd ondertussen het fruit in hapklare stukjes.
2. Doe het fruit en de melk in de pan en verwarm 5 minuten op een laag vuur. Haal van het vuur als het fruit zacht is.
3. Doe de rijstbloem in dezelfde pan en klop met een handmixer tot alles goed gemengd is.
4. Zet de pan nog eens 10 minuten op een laag vuur, met het deksel erop.
5. Mix het mengsel in een blender tot je een gladde massa hebt. Houd apart.
6. Verkruiemel de koekjes en rooster ze zonder vetstof op een middelhoog vuur.
7. Doe de fruitvla op een laagje verkruiemelde koekjes in glaasjes of kommetjes. Zet 30 minuten in de diepvries of laat een nachtje in de koelkast opstijven. Versier met wat fruit en dien op. Smakelijk!

INGREDIËNTEN

500 g rijp fruit (wij hebben mango en banaan gebruikt)

50 ml plantaardige melk

3 el rijstbloem

5 koekjes

Doe eventuele restjes in yoghurt bij het ontbijt





PAVLOVA MET AQUAFABA



TIP!
 Aquafaba is de perfecte eiwit-
 vervanger voor veguïsten!
 Kan ook gebruikt worden
 in plaats van eierdooiers als je
 mayonaise maakt

laat voldoende afkoelen



bereiding
20 MIN.



kooktijd
2 UUR



voor 2 PORTIES

Tijdens het kookproces veranderen kikkererwten het kookwater in een magische vloeistof: aquafaba. Het troebele vocht gedraagt zich namelijk net als eiwit en is dan ook een perfect vegan alternatief in recepten zoals pavlova.

1. Vang het vocht uit een blik kikkererwten op. Dit is je aquafaba. Zet de aquafaba ongeveer een uurtje koel. Gebruik de kikkererwten in een slaatje, een stoofschotel, een curry of hummus.
2. Verwarm de oven voor op 130 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Het is handig om een cirkel van 20 cm te tekenen op het bakpapier en het ondersteboven op de schotel te leggen, zodat je de cirkel erdoor kunt zien.
3. Als de aquafaba gekoeld is, klop je de vloeistof ongeveer 5 minuten op met een elektrische klopper. Blijf kloppen tot er pieken ontstaan.
4. Voeg de cassonade toe (1 el per keer) en blijf ongeveer 15 minuten kloppen of tot je een dik en glanzend mengsel krijgt en de suiker opgelost is.
5. Voeg het vanillearoma en de wijnazijn/het citroensap toe en klop nogmaals.
6. Lepel het pavlovamengsel beetje bij beetje op de bakschotel. Maak met je lepel voorzichtig een cirkelvorm van het pavlovamengsel.
7. Bak de pavlova twee uur of totdat de buitenkant stevig en krokant is. Zet daarna de oven uit en laat de pavlova minstens twee uur afkoelen in de oven. Of beter nog: een hele nacht.
8. Klop voor het serveren de room tot er pieken verschijnen. Doe de room over de pavlova en werk af met fruit.

Werk voor meringues
of pavlova

INGREDIËNTEN

400 g kikkererwten in blik, in gewoon water
 225 g cassonade
 1 kl vanillearoma
 1,5 el wittewijnazijn of citroensap
 225 ml kokosroom als je een vegan recept wilt. Gebruik gewone slagroom als je afwerkt met vruchten, zoals zomerse bessen, passievrucht, mango of kiwi.



ZOMERS FRISSE MAÏSSALADE



bereiding
20 MIN.



kooktijd
-



voor 2 PORTIES

Die eenzame maïskolf die overblijft na een rijkelijke zomermaaltijd, is koud een echte Canadese klassieker. Combineer de kolf met je favoriete groentestjes voor een zoete en verfrissende variant op de ultieme zomersalade.

1. Gebruik je verse maïs? Verwijder die dan zorgvuldig van de kolf en hak in kleinere stukjes. Als je maïs uit blik gebruikt, giet je al de vloeistof af.
2. Halveer de kerstomaten.
3. Snijd de komkommer, de wortelen en de uien in hapklare stukjes.
4. Doe alle groenten in een grote kom met de kaas, de olijfolie en het limoensap.
5. Meng alle ingrediënten en kruid naar smaak met peper en zout.
6. Decoreer met basilicum of andere verse kruiden naar keuze.
7. Dien de salade zo op of op een bedje van bladgroenten.

INGREDIËNTEN

300 g maïs, in blik of gekookt

150 g kerstomaten

1 komkommer

2 wortelen

½ ui

kaas naar keuze

2 el olijfolie

sap van 1 limoen

peper en zout, naar wens

verse basilicum om te garneren

bladgroenten om te serveren (optioneel)

Gebruik overschotjes
van groenten

Zo veel als je wilt





Pruimen rijpen niet verder in de koelkast



Bewaar in een zak met gaatjes onderaan in de koelkast

Bewaar peren gewoon op kamertemperatuur



Bewaar ze best op kamertemperatuur



Bewaar walnoten (met of zonder schaal) in een luchtdichte doos op een koele, droge plek

HERFSTSMAKEN

Rijke seizoenssmaken om van te houden



Bewaar bramen in een ondiep doosje en zet ze koel of in de koelkast.





BLINI'S VAN AARDAPPELPUREE

Ideaal als hapje of snack



bereiding
20 MIN.



kooktijd
20 MIN.



voor 2 PORTIES

INGREDIËNTEN

500 g overschot van aardappelpuree
100 g parmezaan of cheddar, geraspt
1 ei, licht opgeklopt
2 el verse kruiden, zoals rozemarijn of bieslook
60 g bloem, in 2 verdeeld
plantaardige olie
peper en zout, naar wens
jus, zure room of warme saus (optioneel) om te serveren

wat je staan hebt

Het is nooit makkelijk om precies de juiste hoeveelheid aardappelpuree te maken. Gelukkig is er een heerlijke oplossing voor als je te veel hebt. Het is de ultieme comfortsnack ...

1. Meng in een grote kom de koude aardappelpuree, de geraspte kaas, het ei, de kruiden en 30 g bloem. Kruid met peper en zout.
2. Kneed tot dikke pannenkoeken ter grootte van je handpalm.
3. Doe de resterende bloem in een ondiepe schotel en bedek de pannenkoeken aan weerszijden met wat bloem.
4. Doe net voldoende olijfolie in een braadpan of gietijzeren steelpan om de bodem te bedekken en zet op een middelhoog vuur.
5. Bak de aardappelpannenkoeken mooi krokant (ongeveer 3 minuten aan elke kant) en voeg olie toe indien nodig.
6. Dien op met beleg naar keuze.

Probeer zure room + zalm



BUTTERNUTCRÈME MET GEROOSTERDE GROENTJES



bereiding
20 MIN.



kooktijd
60 MIN.



voor 6 PORTIES

Heb je wat groenten liggen die dringend op moeten? Voeg een butternut toe voor een romige, krokante en kleurrijke ode aan de herfst.

Butternutcrème

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de pompoen in de lengte middendoor en verwijder de pitten. Bewaar ze eventueel om later te roosteren.
3. Bestrijk de binnenkant van de butternut met olijfolie. Kruid naar wens met peper, zout en andere kruiden.
4. Leg de pompoen met het snijvlak op een vel bakpapier en rooster 40 à 45 minuten, tot de binnenkant begint te karamelliseren.
5. Haal de butternut uit de oven en laat afkoelen. Schep het vruchtvlees in een mengkom en pureer het met een stomper of een staafmixer. Voeg de boter toe en blijf pureren tot je een romige consistentie krijgt. Kruid met peper en zout.

Geroosterde groentjes

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de groenten in hapklare blokjes. Breng op smaak met peper, zout, olijfolie en kruiden. Schep op een vel bakpapier.
3. Rooster ongeveer een uur en schep de groenten meermaals om, zodat ze rondom karamelliseren.

Saus

Meng de olijfolie met het citroensap, de ahornsiroop en de mosterd.

Opdielen

Lepel de crème op een bord en leg er de geroosterde groentjes op. Werk af met de saus en voeg rozemarijn of andere kruiden toe naar smaak.

INGREDIËNTEN

Butternutcrème

- 1 butternut
- olijfolie
- ¼ kop gesmolten boter
- peper en zout, naar wens
- 2 rode uien

Geroosterde groentjes

allerlei herfstgroenten, zoals:

- 1 pastinaak
- 2 wortelen
- 1 rode biet
- 1 broccoli
- 4 aardperen

Saus

- 4 el citroensap
- 1 el graanmosterd
- 1 el ahornsiroop

of wat je
in huis hebt



Dit bijgerechtje is super met
zalm of gemarineerde tofu

(of zo als een lichte maaltijd)



Perfect recept voor
het vruchtvlies van
je halloweenpompoen

SMOOTHIEBOWL VAN POMPOEN

lekkere snack in
nog geen 10 minuten



bereiding
5 MIN.



kooktijd
5 MIN.



voor 2 PORTIES

INGREDIËNTEN

Smoothie

- 100 ml (plantaardige) melk
- ½ kop gekookte (en afgekoelde) pompoen
- 1 banaan, in schijfjes (diepvries mag, of op kamertemperatuur)
- 1 dadel zonder pit
- 2 kl specerijen voor pompoentaart
- 1 kl rauwe kurkuma
- 2 à 3 ijsklontjes

Afwerkingssuggesties

- romige pindakaas/amandelpasta
- pompoengranola
- pompoenpitten
- noten/zaden
- schijfjes banaan
- schijfjes appel

of wat je in huis
hebt

Halloween is vrij griezelig. Maar weet je wat het engste van al is? Hoeveel pompoenen we verspillen! Als je dit jaar een pompoen uitsnijdt, gebruik het vruchtvlies dan voor deze heerlijke en voedzame smoothiebowl.

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend op hoge snelheid tot je een glad mengsel hebt. Doe in een kom.
2. Zet de kom 5 à 10 minuten in de diepvries. Op die manier krijg je de textuur en consistentie van frozen yogurt.
3. Werk af met je eigen favorieten en laat het smaken!

VEGETARISCHE DUBLIN CODDLE

Lekker snel klaar!



bereiding
5 MIN.



kooktijd
2 UUR



voor 4 PORTIES

Coddle is echt typisch voor Dublin. Deze smakelijke stoofschotel met vlees verwarmt je door en door op een koude herfst dag. En met onze plantaardige versie haal je alles uit de restjes van je warm vegan ontbijt.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de uien en de worstjes in dikke schijven. Snijd ook de aardappelen en de wortelen in schijven van zo'n 3 à 5 mm.
3. Doe de helft van de worst in een ovenschotel en leg er de helft van de aardappelen, uien, wortelen en peterselie op. Kruid met peper en zout. Herhaal met de resterende worstjes en groenten.
4. Voeg de groentebouillon en de melk toe en dek af met een deksel. Zet in de oven.
5. Haal de schotel na 1 uur en 40 minuten uit de oven en voeg plantaardig spek en een klontje boter toe. Zet nog eens 20 minuten in de oven en laat dan 10 minuten staan (uit de oven). Nog even roeren en klaar!

INGREDIËNTEN

- 450 g plantaardige worstjes naar keuze
- 2 grote witte uien
- 900 g aardappelen
- 3 grote wortelen
- 2 el verse peterselie, fijngehakt
- 300 ml plantaardige melk
- 500 ml groentebouillon
- 225 g vetarm, plantaardig spek
- peper en zout
- een klontje plantaardige boter

Lekker!





KLASSIEKE DEENSE APPELTAART

voor die oude appels vol plekje!



'Gammeldags æblekage' is een typisch Deens dessert. Deze taart hoeft niet in de oven, is zo klaar en verlost je van de vele extra appels in de herfst.

1. Stoof de appels op een laag vuur in een steelpan met wat water, tot ze zacht worden en uit elkaar vallen.
2. Voeg de suiker en het citroensap toe. Pas de hoeveelheden aan tot je jouw favoriete evenwicht tussen zoet en zuur krijgt. Zet daarna het appelmengsel even weg.
3. Mix het oude brood en de suiker in een keukenrobot.
4. Laat de boter op een middelhoog vuur smelten in een braadpan. Doe de broodmix in de pan als er belletjes verschijnen en bak krokant en goudbruin. Haal van het vuur.
5. Neem twee glazen en doe er een dun laagje van de broodmix in. Lepel er een laagje van het appelmengsel op. Herhaal om de laagjes af te wisselen en eindig met een laagje broodkrumels. Werk af met slagroom. Voor een extra boost op koude dagen kun je op elke laag broodkrumels wat whisky of rum gieten.
6. Dien op met een potje confituur met een toefje slagroom.

INGREDIËNTEN

300 g appel, geschild en in stukjes
 wat water
 100 g oud brood (voor de krumels tussen de laagjes kun je gelijk wat gebruiken, zelfs roggebrood)
 40 g suiker
 40 g boter
 100 g slagroom
 suiker en citroensap, naar wens
 confituur om te serveren

Maak wat meer en vries de helft in voor later. Handig!
 Of gebruik als dipsaus voor de pannenkoekjes op pagina 48

CHÄSSCHNITTE



bereiding
15 MIN.



kooktijd
12 MIN.



voor 6 PORTIES

makkie!

Kaas op geroosterd brood – maar anders dan anders. Met ui, knoflook en eieren erbij is dit een zalige najaarstraktatie waarin je dat restje brood en kaas kunt verwerken.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Hak de uien en de knoflook fijn.
3. Meng de uien en de knoflook met de geraspte kaas. Voeg de eieren, de bloem en de melk toe. Roer tot een glad mengsel.
4. Leg de sneetjes brood op een bakplaat en bestrijk met het kaasmengsel. Zet 12 à 15 minuten in de oven tot het mengsel goudbruin kleurt en er belletjes verschijnen.
5. Kruid met peper, zout en wat nootmuskaat.

INGREDIËNTEN

- 300 g geraspte gemengde kaas
- 1 kleine ui
- ½ teentje knoflook
- 100 g bloem
- 2 eieren
- 150 à 200 ml melk
- peper, zout en nootmuskaat, naar smaak
- 400 à 500 g brood, in sneetjes van 1 cm

Combineer door eerst de smaakmakers van pagina 29 + 34 op het brood te doen en dan pas de kaas





TIP!
Bewaar de pan bolo
in de bakvorm afgedekt
met folie

PAN BOLO

gebruik je oud brood hiervoor



bereiding
15 MIN.



kooktijd
80 MIN.



voor 8 PORTIES

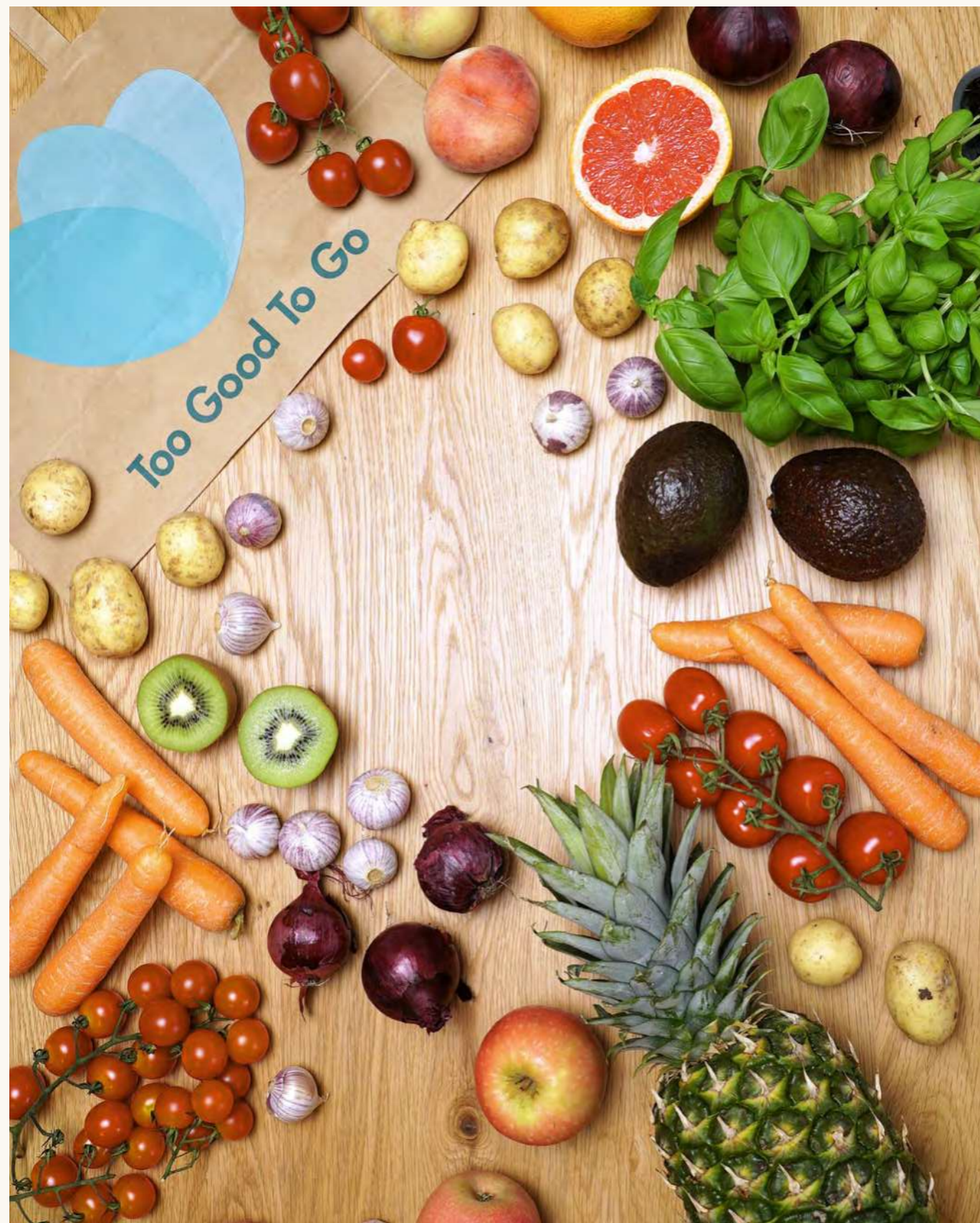
De naam pan bolo zegt je misschien niet veel, maar broodpudding wellicht wel! Een zalig, kruidig en warm dessert dat perfect is om oud brood weg te werken.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd het brood in blokjes van zo'n 2x2 cm (of trek het gewoon in kleine stukjes). Doe het brood in een grote kom, voeg de melk toe en laat 5 minuten weken.
3. Vet ondertussen een bakvorm in met boter en strooi er een extra el suiker in. Zorg dat de suiker gelijkmatig verspreid is.
4. Doe de rozijnen en de kaneel in de kom en roer tot je een klontig beslag krijgt.
5. Schep er de suiker, de vanillesuiker en het bakpoeder onder. Voeg daarna de boter toe. Roer alles goed door.
6. Voeg als laatste de eieren toe aan het beslag en roer nogmaals zeer goed door.
7. Giet het beslag voorzichtig in de bakvorm en zet 50 minuten in de oven.
8. Als het dessert goudbruin kleurt en je belletjes ziet, strooi je 1 el suiker gelijkmatig over de bakvorm. Zet nog eens 15 minuten in de oven. Dien warm of koud op.

INGREDIËNTEN

8 sneetjes wit brood
450 ml melk
100 g rozijnen
1 kl kaneel
100 g suiker (plus wat extra ter versiering)
2 kl vanillesuiker
2 el boter op kamertemperatuur (plus wat extra om de bakvorm in te vetten)
1 kl bakpoeder
4 eieren
Optioneel: geraspte kokos, een scheutje rum of stukjes appel

Samen met de Nicecream met banaan (pagina 51) is dit het perfecte dessert tegen verspilling!



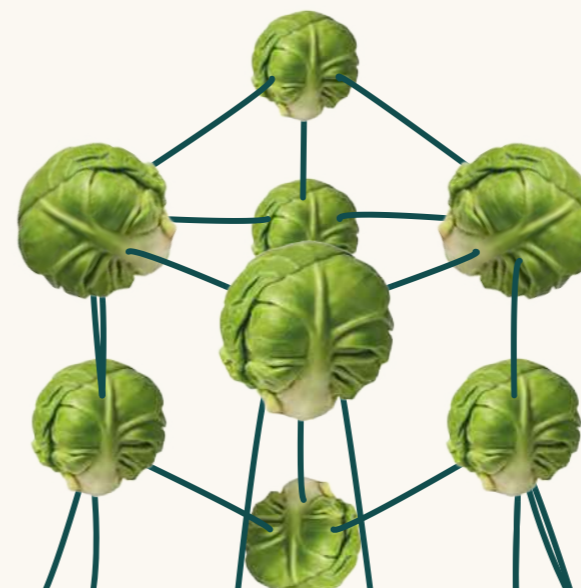
LOKALE RECEPTEN VAN DE BELGISCHE WASTE WARRIOR COMMUNITY

Een restje fruit, wat vergeten groenten achteraan in de ijskast, een brood dat begint uit te drogen... Het ontbreekt ons soms aan inspiratie om restjes te verwerken. Maar de vuilbak kan toch de oplossing niet zijn? Dit boek biedt voor elk seizoen heerlijke restjesrecepten. Maar naast wereldkeuken wilden we ook jullie recepten op de kaart zetten.

Too Good To Go België deed daarom een beroep op zijn fantastische community van Waste Warriors met de vraag: 'hoe verwerken jullie je overschotjes?' Uit de inzendingen kozen we de heerlijkste verspillingvrije recepten, één per regio van het land. Gooi samen met talloze andere Belgen geen restjes of rimpelige groenten meer weg, en vooral: geniet met volle teugen.

Jullie stuurden ons massaal heerlijke en verrassende receptjes door!

Zo kunnen onze Waste Warriors elkaar elke dag opnieuw inspireren.





Tielen, Antwerpen

SANDWICHSMOUTEBOLLEN



bereidingstijd
30 MIN



voor
2 PORTIES



chef
ANNE-MARIE

1. Breek de sandwiches in stukjes in een kom en overgiet met de melk.
2. Kneed het geheel zodat de melk volledig is opgenomen door de stukjes sandwich. Je hebt nu een soort deeg.
3. Bevochtig je handen en rol balletjes van het deeg.
4. Bak de balletjes in de friteuse op 180 °C tot ze mooi goudbruin zijn.
5. Laat ze nadien even uitlekken op een keukenpapier.
6. Bestrooi ze met poedersuiker.
7. Je hebt een lekkere 'zero-waste' versie voor smoutebollen.

INGREDIËNTEN

2 sandwiches
1 glas (plantaardige) melk



Jette, Brussel

CONFETTI WAFELS



bereidingstijd
10 MIN



voor
4 PORTIES



chef
GWEN

1. Warm het wafelijzer op.
2. Kluts de eieren en kruid met peper en zout (eventueel nog andere kruiden naar smaak). Voeg de bloem toe.
3. Snijd of rasp de groenten fijn en voeg toe aan de eieren. Kruid eventueel nog wat bij.
4. Giet in het wafelijzer (afhankelijk van het wafelijzer kan je 1x of 2x vullen met deze wafelomelet).
5. Serveer met een slaatje van restjes groenten. Hoe meer kleur, hoe beter!

INGREDIËNTEN

8 eieren
groenterestjes uit de frigo (courgette, ui, prei, wortelrasp, maïs, pompoen, tomaat,...)
100 g bloem

Geen wafelijzer?
Bak als een pannenkoek in de pan!



Beloeil, Henegouwen

ZERO-WASTE VOL-AU-VENT

TIP: Trek eerst bouillon van de kippenbotten



bereidingstijd
60 MIN



voor
4 PORTIES



chef
ALICIA

1. Verscheur de kop en snijf in kleine stukken.
2. Stoof de ui in olijfolie in een grote pot. Voeg de kippenbouillon toe en de have liter water. Laat 30 minuten pruttelen.
3. Filter de soep en zet opzij.
4. Snijd de paddenstoelen en bak in boter.
5. Bereid de bechamelsaus: smelt de boter in een pot en voeg de bloem toe. Meng met een spatel. Voeg beetje bij beetje de bouillon toe. Werk af met een scheutje room of melk om de structuur van bechamel te verkrijgen.
6. Voeg de kip en de gebakken paddenstoelen toe. Meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
7. Laat nog 10 minuten sudderen op een zacht vuurtje.
8. Voeg gehakte peterselie toe.

INGREDIËNTEN

Een restje gebraden kip (minstens 300 g)
200 g paddenstoelen
1 ui
2 cl olijfolie
Overgebleven groenten (vb. Wortelen met loof, selder met blaadjes, prei...)
Kippenbouillon
50 g boter
50 g bloem
0,5 l melk
Peterselie
Peper & zout



Ligneuville, Luik

GROENTEBURGER



bereidingstijd
20 MIN



voor
4 PORTIES



chef
LINDA

1. Is je overschotje aan groenten nog niet gestoofd, stoof ze dan eerst in een pan tot ze beetbaar zijn.
2. Meng alle ingrediënten en kruid goed.
3. Rol balletjes en vorm mooie burgers. Zo bakken ze makkelijk.
4. Bak de burgers in olie of boter.

INGREDIËNTEN

500 g overschot aardappel-puree
150 g restjes gestoofde groentjes (broccoli, wortel...)
3 eieren
80 g bloem
100 g gemaald oud brood of chapelure
Geraspte kaas naar smaak

Serveer als hapje, met een salade of in een hamburgerbroodje.

Hulsonniaux, Namen

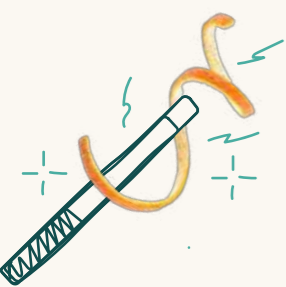
SINAASAPPELCAKE

Je kan de zeste van sinaasappel makkelijk vervangen door zeste van een andere citrusvrucht

1. Rasp de sinaasappelschillen en leg de zeste in de suiker.
2. Breek de eieren in een kom en voeg de sinaasuis toe.
3. Voeg de room en het snuifje zout toe.
4. Voeg ook de bloem en het bakpoeder toe.
5. Giet ook de gesmolten boter in het mengsel (op kamertemperatuur).
6. Giet het geheel in een bakvorm of in kleine bakvormpjes.
7. Laat ongeveer 30 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 200 °C.
8. Verifieer of de cake genoeg gebakken is met een mes. Komt het mes droog uit de cake, dan is de cake klaar. Kleine cakejes zijn op 10 minuten al klaar.

INGREDIËNTEN

400 g suiker
De zeste van 4 sinaasappels
6 eieren
195 g vloeibare room
Snuifje zout
375 g bloem
1 zakje bakpoeder
135 g gesmolten boter



bereidingstijd
20 MIN



voor
6-8 PORTIES



chef
AXELLE

Tielt, West-Vlaanderen

VERLOREN APPELTAART



Zowel warm als koud lekker

1. Beboter een bakplaat.
2. Bedek de bodem met in melk geweekte sneetjes brood.
3. Bestrooi met suiker.
4. Schil de appels en snij ze in maantjes.
5. Beleg het brood met een laagje appels.
6. Strooi daarover weer wat suiker.
7. Klop de eieren los en giet over de appels.
8. Als laatste, suiker over de appels strooien en ongeveer 30min afbakken in een voorverwarmde oven op 175 °C.

INGREDIËNTEN

Genoeg oud brood om een bakplaat mee te beleggen
7 appels
10 eieren
250 gr rietsuiker
250 cl (plantaardige) melk



bereidingstijd
30 MIN



voor
12 PORTIES



chef
DOMINIQUE

Grez-Doiceau, Waals-Brabant

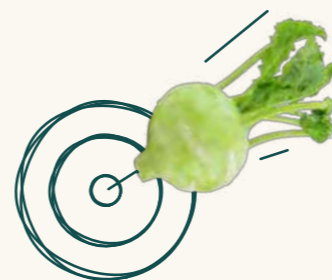
ZERO-WASTE KABELJAUW OP EEN BEDJE VAN PREI

1. Bak de kabeljauw in de oven.
2. Snijd intussen de prei stronken in drie delen: de wortels, het witte deel en het groene deel. Het preiwit snijd je wat grover. Het preigroen snijd je in fijne repen.
3. Breng water aan de kook en kook de stukken preiwit. Het preigroen en de worteltjes frituur je.
4. Kook de aardappelen beetgaar.
5. Maak of koop een lekker citroensausje voor erbij.

INGREDIËNTEN

Kabeljauw (200 g per persoon)
2 stronken prei
2 aardappelen per persoon
Boter
Peper & zout

Kruid alles goed af.



Kessel-Lo, Vlaams-Brabant

PASTA KOOLRABI EN RADIJSLOOF

TIP:
Heerlijk met geroosterde noten en gehakte kruiden

1. Gaar de koolrabi in de schil in de oven (1 u, 200 °C).
2. Was intussen het loof van de radijs en meng die in de keukenmachine met de ricotta.
3. Breng op smaak met peper en zout, en eventueel met een scheutje citroensap en zet dit koel.
4. Bewaar de radijzen voor een salade.
5. Kook de pasta.
6. Haal de koolrabi uit de oven en versnijdt in kleine kubusjes.
7. Meng de pasta, koolrabi en ricotta met radijsloof. Je zult zien dat het licht pikante van het radijsloof goed past bij de gepofte koolrabi.
8. Proef en voeg indien nodig peper, zout en/of citroensap toe.

INGREDIËNTEN

1 koolrabi
1 busset radijs
250 g ricotta
Pasta
Peper & zout
Citraensap



bereidingstijd
30 MIN



voor
4-5 PORTIES



chef
ANGELIQUE



bereidingstijd
60 MIN



voor
4 PORTIES



chef
SVEN



Saint-léger, Luxemburg

FLAMMENKUCHEN



bereidingstijd
30 MIN



voor
2 PORTIES



chef
LAURA

1. Besmeer het deeg met de smeerkaas.
2. Beleg met de ui en voeg je favoriete toppings toe.
3. Werk af met kruiden.
4. Schuif gedurende 15 minuten in een op 240 °C voorverwarmde oven.

INGREDIËNTEN

Rol kant-en-klaar flammenkuchendeeg (of pizzadeeg)

Restje smeerkaas

Rode ui

Kruiden

Overschotjes aardappel, chorizo, kaas...

Restjes groente (en eventueel fruit zoals appel/peer)

peer & gorgonzola moet je proberen!



bereidingstijd
30 MIN



voor
4 PORTIES



chef
INGE

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Warm de melk op en week hierin het oud brood (giet indien nodig wat extra melk erbij).
3. Meng de eieren, kruiden en de restjes onder het broodmengsel.
4. Doe het mengsel in een ingevette ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas.
5. Bak 30min in de oven.

INGREDIËNTEN

400 g oud brood

0,5 l melk

3 eieren

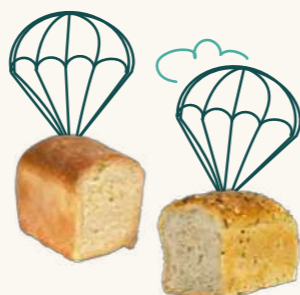
75 gr geraspte kaasrestjes

Restjes naar keuze: groenten, spek, ham, kaas,...

Provençalse kruiden (of andere naar keuze)

Peper & zout

De mogelijkheden zijn eindeloos



Elen, Limburg

PREI-BRANDNETELSOEP

pluk enkel de bovenste blaadjes



bereidingstijd
60 MIN



voor
4 PORTIES



chef
ANN

1. Was de prei (zeker de wortel als die er nog aan zit).
2. Was de brandnetel enkel keren in zuiver water (hiervoor zul je handschoenen moeten aandoen) en zwier droog in een sladroger.
3. Verwarm de vetstof in een ruime soepketel. Bak de ui op een laag vuur tot deze glazig is (ongeveer 10 minuten).
4. Voeg halverwege de tijd de look toe. Roer geregeld.
5. Snij de prei en lavas en voeg toe aan de ui/look. Voeg ook de brandnetel toe.
6. Zet het vuur iets hoger en stook de groenten al roerend gaar.
7. Voeg (kokkend) water toe, laurier, groentebouillon, de 2 soorten peper (voorzichtig - niet te veel!) en zout. De groenten mogen goed onder water staan.
8. Doe het deksel op de ketel en wacht tot het geheel kookt.
9. Laat enkele minuten koken. Doe het vuur uit en laat de soep eventueel een tijdje rusten.
10. Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en leg opzij.
11. Mix de soep tot deze naar jouw smaak fijn genoeg is. Is de soep te dik, voeg dan wat gekookt water toe. Na het mixen doe ik de laurierblaadjes terug in de ketel bij de soep.

INGREDIËNTEN

Gehele prei (groen, wit en wortel)

Brandnetel (de jonge lichtgroene topjes)

1 ui

Look

Een scheutje groentebouillon

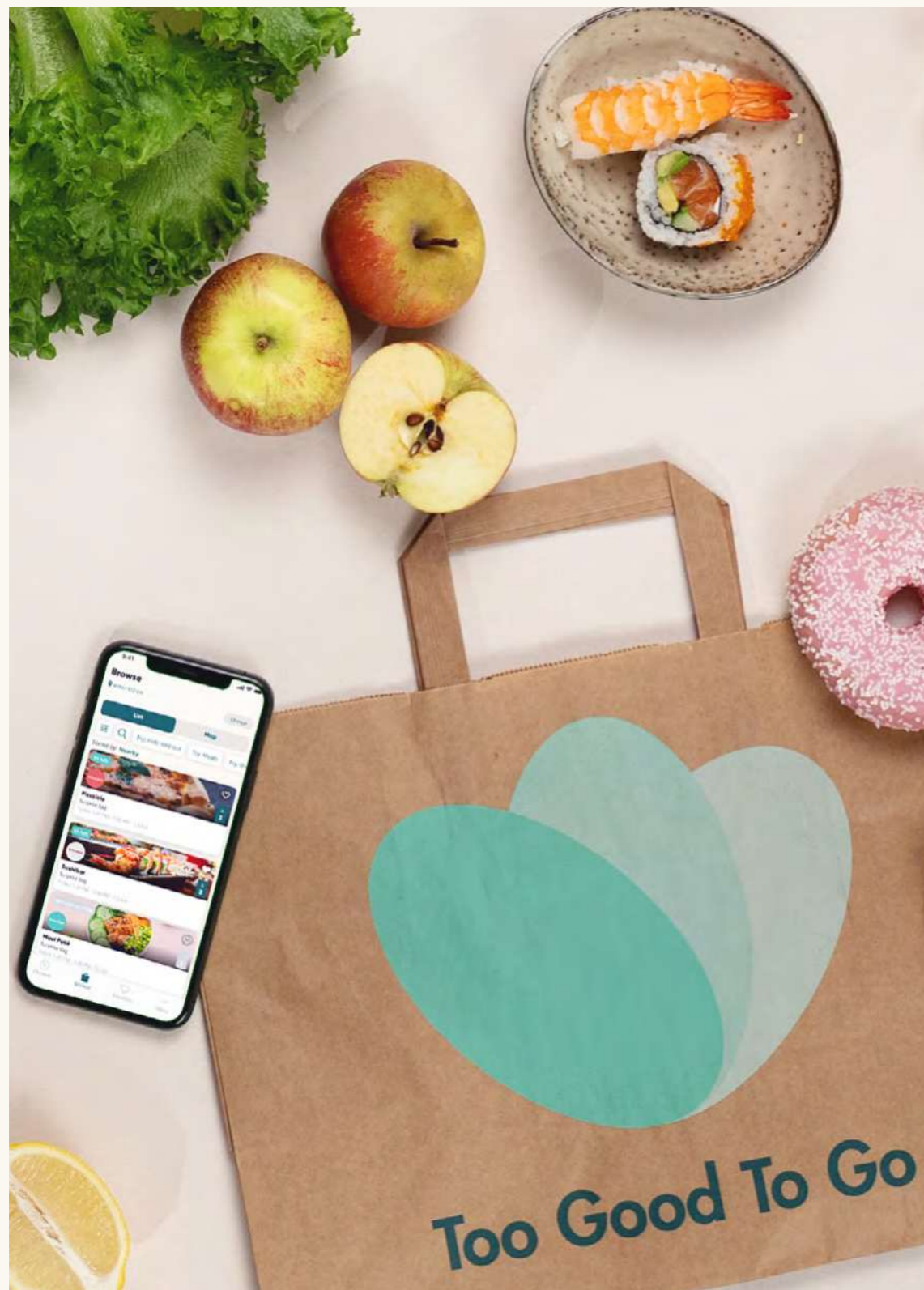
Kruiden: lavas, chilipeper, cayennepeper, tijm, laurier

Peper & zout

Olie of boter



TIP:
Maak croutons van oud brood of bestrooi met gehakte kruiden



SAMEN TEGEN VOEDSELVERSPILLING MET TOO GOOD TO GO

Met onze app kun je verrassingspakketten vol onverkocht lekkers op de kop tikken bij winkels en restaurants in je buurt.

Gebruik de recepten in dit boekje om heerlijke gerechtjes te maken met wat je liggen hebt.



Herontdek, hergebruik en REMIX
deze recepten opnieuw en opnieuw en opnieuw





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

