

BAKKEN MET INGREDIËNTEN
UIT DE **voorraadkast**



met
chili



MET
ANANAS



Geplande inkopen



DIT ZIJN DE **VOORDELEN** VAN EEN *gevulde voorraadkast*



1. Je bespaart veel geld

Als je op voorraad koopt denk je twee keer na wat je precies nodig hebt en wat niet. Je bespaart niet alleen geld, maar je voorkomt ook voedselverspilling.



2. Je hebt veel meer tijd

Als je met een plan winkelt, hoef je niet constant naar de supermarkt voor elk klein ding. Dat scheelt veel tijd. Een eerste tip vooraf: je kunt je aankopen organiseren met onze wekelijkse maaltijdplanner.



3. Je bent altijd voorbereid

Het voelt gewoon goed om te weten dat je altijd wat te eten kunt maken met de producten die je op voorraad hebt.

WAT KUN *je* **VERWACHTEN:**

Voordelen van een gevulde voorraadkast	2
6 basics voor een goede voorraadkast	4
Onze maaltijdplanner voor deze week	5
Pizza Diavolo	8
Pittige strudel met chili con carne	10
Vegan galette met kikkererwten	12
Empanadas met vis en paprika	14
Kokostaart met ananas en slagroom	16
Flammkuchen met tomaten en geitenkaas	18



... Bereidingstijd



... Baktijd



... Boven- / onderwarmte



... Hete lucht

6 BASICS VOOR EEN GOEDE VOORRAADKAST

1. Koop de juiste voedingsmiddelen

Wat is geschikt om op voorraad te bewaren? Eigenlijk alles dat langer meegaat. Ook producten zoals ons verse deeg, droge ingrediënten zoals rijst en pasta, maar ook diepvriesproducten. Daarnaast fruit en groenten met een lange houdbaarheid zoals appels, pompoenen en wortelgroenten. Bewaar aardappelen of kool in een koele omgeving.

BASIS CHECKLIST VOOR JOUW VOORRAAD DROGE INGREDIËNTEN:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> pasta | <input type="checkbox"/> peulvruchten (bonen, linzen, erwten, ...) | <input type="checkbox"/> noten en zaden |
| <input type="checkbox"/> rijst | <input type="checkbox"/> ingeblikt (groenten, fruit, vis, ...) | <input type="checkbox"/> kaffie en thee |
| <input type="checkbox"/> meel | <input type="checkbox"/> conserven en ingelegde ingrediënten (compote, chutney, jam, augurken, ...) | <input type="checkbox"/> olie om te bakken |
| <input type="checkbox"/> griesmeel | <input type="checkbox"/> suiker, honing | <input type="checkbox"/> haverhout |
| <input type="checkbox"/> zetmeel | <input type="checkbox"/> specerijen en gedroogde kruiden | |
| <input type="checkbox"/> paneermeel | | |
| <input type="checkbox"/> bakingsrediënten (droge gist, bakpoeder, vanillesuiker, cacao) | | |

2. Plan je week

Een maaltijdplan is ideaal om optimaal gebruik te maken van je opgeslagen voorraad. De planner zorgt ervoor dat je niet afwijkt van je menu, maar voorkomt ook voedselverspilling. Met een goed maaltijdplan bespaar je niet alleen tijd en stress, maar ook geld als je dat wilt. Optimaal benutten wat je hebt gekocht. Uiteraard kan hier ook een bonusdag worden ingepland waarop je spontaan kookt of toch lekker uit eten gaat. Je kunt de maaltijdplanner uitknippen.

FANNYTASTISCH SIMPEL

WEEK/DATUM

Maaltijdplan VOOR DEZE WEEK



Middageten

Avondeten

	Middageten	Avondeten
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



WWW.TANTEFANNY.NL



FANNYTASTISCH SIMPEL

WEEK/DATUM

Maaltijdplan VOOR DEZE WEEK



Middageten

Avondeten

Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		



WWW.TANTEFANNY.NL

3. Voorraad groenten en fruit

Met de juiste manier van je producten op voorraad houden kun je de houdbaarheid verlengen en soms zelfs het seizoen van groenten en fruit verlengen. Maar daar is de koelkast niet altijd de beste plek voor. Sommige soorten voelen zich prettiger op kelder- of kamertemperatuur:

	FRUIT	GRONTEN
Keldertemperatuur	appel, peer	aardappel, kool, prei, wortelgroenten (rode biet, selderij, ...), ui
Koelkast	bessen, aardbeien, kersen, kiwi, nectarine, perzik, pruim	bladgroenten, broccoli, venkel, bloemkool, wortel, paprika, radijs, salade, asperges, druiven, courgette
Kamertemperatuur	ananas, banaan, mandarijn, mango, meloen, sinaasappel, citraen	aubergine, avocado, komkommer, tomaat

4. Organiseer je voorraadkast

Vorraadlijstjes maken het voor jou gemakkelijker om je voorraden bij te houden. Dan weet je heel goed wat je in de vriezer, voorraadkast of kelder op voorraad hebt. Je kunt je benodigheden ook ordenen op hun houdbaarheidsdatum: leg gewoon het voedsel dat als eerste moet worden geconsumeerd vooraan of bovenop.

5. Duurzaamheid

Vertrouw op je zintuigen. De THT-datum geeft aan hoe lang een levensmiddel minimaal houdbaar is. Wat betekent dat veel voedingsmiddelen na de THT prima gegeten kunnen worden. Vertrouw hierbij op je zintuigen: zien, ruiken en proeven.

6. Vul je voorraden bij

Vergeet niet om je voorraad regelmatig bij te vullen. Zo heb je steeds een goede basisvoorraad in huis.



TIP:

SERVEER ER EEN LEKKERE FRISSE SALADE BIJ, OP SMAAK GEBRACHT MET OLIJFOLIE EN BALSAMICO AZIJN.

met rode chilipepers



Rustieke Pizza Diavolo

Ingrediënten voor 1 Pizza:

- 1 rol Tante Fanny Vers Pizzateeg Rustiek rond 280 g
- 150 ml tomatensaus
- 12 plakjes pittige salami
- 100 g mais, uitgelekt
- 6 ingelegde rode chilipepers, uitgelekt, of verse rode peper, in kleine reepjes
- 125 g mozzarella, grof gesneden
- 2 takjes verse tijm, gerist
- Zout en peper, gemalen

- 1.** Oven op 220° C boven-/onderwarmte voorverwarmen. Het deeg direct uit de koelkast verwerken.
- 2.** Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen. De bodem insmeren met tomatensaus, kruiden met peper, zout en tijm. Daarna alle ingrediënten hierover verdelen.
- 3.** De pizza onderin de oven in 18 - 20 min. goudbruin bakken.



ca. 10 min.



18 - 20 min.



220° C



200° C



TIP:
CHILI CON
CARNE KUN JE IN GROTE
HOEVEELHEDEN MAKEN.
DE REST KUN JE GOED
INVRIEZEN.



Pittige strudel MET CHILI CON CARNE

Ingrediënten voor 1 strudel:

- 1 rol Tante Fanny Vers Bladerdeeg 270 g
- 200 g gehakt
- 1 chillipeper, fijngesneden
- 2 el olijfolie
- 200 ml tomatensaus
- 50 g maïs
- 50 g kidneybonen uit blik, uitgelekt
- 150 g gekookte rijst, restje van de vorige dag
- restje geraspte kaas, om te bestrooien
- zout en peper, gemalen

- 1.** Gehakt met chillipeper in een pan met olie goed aanbraden en met zout en peper op smaak brengen. Als het goed gebakken is de tomatensaus, maïs en kidneybonen toevoegen en 15 minuten laten garen. Doe na 15 minuten het mengsel in een vergiet en vang het kookvocht op. Hierna 30 minuten goed laten afkoelen.
- 2.** Verwarm de oven op 200° C boven-/en onderwarmte en haal het deeg ca. 10 minuten voor gebruik uit de koelkast.
- 3.** Deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen. Chili Con Carne met de rijst mengen en over het bladerdeeg verdelen, hierbij een rand van ca. 4 cm vrijhouden. De randen met het kookvocht bestrijken.
- 4.** De uiteinden over het deeg heen vouwen en nogmaals met het vocht bestrijken. Daarna de strudel oprollen en met de naad naar beneden draaien. De strudel bestrijken met het kookvocht en bestrooien met kaas.
- 5.** De strudel onderin de oven in ca. 30 min. goudbruin afbakken.



ca. 45 Min. ca. 30 Min. 200° C 180° C

TIP:
DE RAND VAN DE GALETTE
KUN JE VOOR HET BAKKEN
OOK MET WATER BESTRIJKEN
EN BESTROOIE MET
MAANZAAD OF
SESAMZAAD.



met kikkererwten



Vegan Galette MET KIKKERERWTEN



Ingrediënten voor 1 galette:

- 1 rol Tante Fanny Vers Quiche- & Taartdeeg 300 g
- 150 g kikkererwten, uitgelekt
- 1 rode ui, in dunne reepjes gesneden
- 100 g gedroogde tomaten op olie, fijngesneden
- 1 el olie van de tomaten
- 250 g curry-humus
- verse kruiden om te bestroien (bv. munt, koriander of peterselle)
- zout en peper, gemalen

1. Oven op 210° C boven-/onderwarmte voorverwarmen en het deeg ca. 10 minuten voor gebruik uit de koelkast halen.
2. Kikkererwten, ui, tomaten en de olie mengen en met zout en peper op smaak brengen.
3. Deeg met het meegeerde bakpapier direct op de bakplaat uitrollen en met humus bestrijken, hierbij een rand van ca. 4 cm vrijhouden.
4. Het mengsel van de kikkererwten, tomaat en ui over de humus verdelen. De vrije rand met wat water bestrijken en over de vulling heen slaan.
5. Galette onderin de oven in 30 - 35 min. goudbruin bakken. Na het bakken met verse kruiden bestrooien.



ca. 25 Min.



30 - 35 Min.



210° C



180° C

TIP:

HIER SMAAKT EEN
DIP VAN ZURE ROOM
EN BIESLOOK HEEL
GOED BIJ.



met paprika



Empanadas MET VIS EN PAPRIKA

Ingrediënten voor 12 stuks:

- 1 rol Tante Fanny Vers Pizzateeg 400 g
- 150 g visfilet (bv zalm, kabeljauw of scholfilet), ontdooid en in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- ½ rode paprika, in fijne blokjes gesneden
- 1 tomaat, in fijne blokjes, gesneden
- 1 knoflookteentje, geperst
- sap van een ½ citroen
- zout en cayennepeper, gemalen

1. Verwarm de oven voor op 200° C boven-/onderwarmte. Het deeg direct uit de koelkast gebruiken.
2. Paprika, tomaten en knoflook in olijfolie goed aanbraden en kort laten afkoelen. Vis toevoegen en met zout, citroensap en cayennepeper pikant kruiden.
3. Deeg met het meegerolde bakpapier uitrollen, met een glas (Ø 8-9 cm) 12 grote cirkels uitsteken en met water bestrijken. Ca. 2 el van de vulling in het midden van het deeg scheppen. De cirkel dichtklappen en met een vork goed vastdrukken.
4. De empanadas op een met bakpapier beklede bakplaat leggen. De deegresten met water bestrijken en bestrooien met zeezout. Deze deegresten ook meebakken.
5. In het midden van de oven in 15 - 20 minuten goudbruin bakken.



30 Min.



15 - 20 Min.



200° C



180° C



VERS
Pizzateeg

met 2% extra pizza olijfolie



TIP:
GEBRUIK VOOR HET
EIWIT EEN VETVRIJE
KOM.



met ananas



Kokostaart MET ANANAS EN SLAGROOM

Ingrediënten voor 1 taart:

- 1 rol Tante Fanny Vers Quiche- en Taartdeeg 300 g
- 1 blikje ananas stukjes ca. 340 g, uitgelekt
- 2 eieren, gesplitst in eiwit en eigeel
- 80 g suiker
- 1 grote onbehandelde citroen, rasp en sap
- 200 ml slagroom
- 180 g kokosrasp
- snufje zout
- poedersuiker om te bestrooien

1. Oven op 190° C boven-/onderwarmte voorverwarmen en het deeg volgens de instructie op de verpakking voorbereiden.
2. Deeg met het meegerolde bakpapier uitrollen en met het bakpapier in de bakvorm (Ø 28 cm.) leggen. Met het overhangende deeg de rand versterken. Met een vork wat gaatjes in de bodem prikken en hierover de ananasblokjes verdelen.
3. Eigeel met suiker tot schuim opkloppen, eerst citroensap en rasp toevoegen, daarna de slagroom en de kokosrasp verder opkloppen en het mengsel verdelen over de taart. In een schone vetvrije kom het eiwit met zout tot schuim opkloppen en voorzichtig over het kokos-mengsel heen scheppen.
4. Kokostaart onderin de oven in 35 - 40 min. goudbruin bakken. Als het schuim te snel verkleurt dan even afdekken met aluminiumfolie of bakpapier.
5. De taart volledig laten afkoelen en met poedersuiker bestrooien.

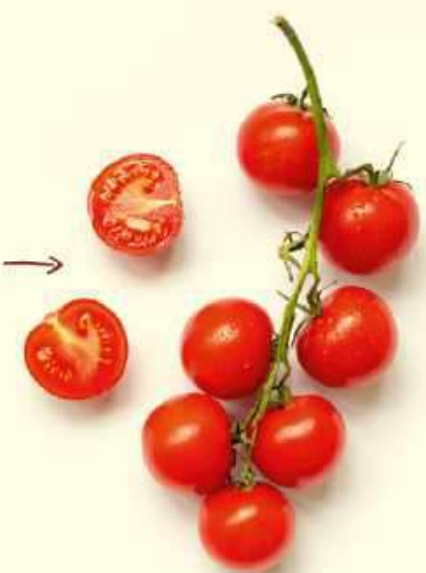


ca. 15 Min. 35 - 40 Min. 190° C 170° C

TIP:
 MAAK HET NOG LEKKERDER
 DOOR OOK WAT SPEK-
 BLOKJES VOOR HET BAKKEN
 OVER DE FLAMMKUCHEN
 TE VERDELEN.



→ MET KERSTOMAATJES



Flammkuchen MET TOMATEN EN GEITENKAAS



Ingrediënten voor 1 flammkuchen:

- 1 rol Tante Fanny Vers Flammkuchendeeg 260 g
- 125 g crème fraîche, eventueel mengen met kruiden naar smaak
- 1 rol geitenkaas, in plakjes gesneden
- ½ prei, in fijne ringen gesneden
- 12 kerstomaatjes, gehalveerd en diverse kleuren
- 6 takjes tijm, fijngehakt
- zout en peper, gemalen

- 1.** Oven op 220° C boven/-onderwarme voorverwarmen en het deeg direct uit de koelkast verwerken.
- 2.** Crème fraîche met prei mengen.
- 3.** Deeg met het meegerolde bakpapier op de bakplaat uitrollen en insmeren met crème fraîche, ca. 1 cm tot de rand vrijlaten.
- 4.** Tomaatjes met zout, peper en tijm op smaak brengen. Geitenkaas en tomaatjes over de flammkuchen verdelen.
- 5.** De flammkuchen onderin de oven in 15 - 20 min. krokant afbakken.



GEBRUIK **AL HET GOEDE**
UIT JE KOELKAST.



MEER
kookinspiratie
OP
tantefanny.nl

Er is weinig voor nodig om van echt iets goeds te genieten. Je neemt Tante Fanny vers pizzadeeg, rol af op de bakplaat en je bent maar enkele verse ingrediënten verwijderd van jouw puikste pizza. 100% jouw smaak en 2% olijfolie extra vierge.

WWW.TANTEFANNY.NL

Fannytastisch simpel!



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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