

# Heel Cosis Kookt!

## 3 gangen menu

€€€€\* | 4 porties | +/- 60 minuten



Benieuwd naar alle aanbevelingen van de schijf van vijf? Ga dan naar <https://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf>



### Omgaan met restjes

Heb je toch nog wat van de maaltijden over? Laat de gerechten eerst even afkoelen voordat je het in de koelkast zet. Bewaar restjes in de koelkast max. 2 dagen en in de vriezer max. 3 maand.

### PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

#### Groente

250 gram van de 250 gram

#### Fruit

0,5 portie van de 2 porties

#### Volkoren graanproducten

255 gram van de 200-250 gram

#### Noten

1 portie van de 1 portie

#### Zuivel

2 porties van de 2-3 porties

#### Smeer- en bereidingsvetten

17,5 gram van de +/- 50 gram



\*De prijzen per portie is gebaseerd op de gebruikte ingrediënten. 1 euroteken staat voor +/- 1 euro.



4 porties



45 minuten

Oven, 2 bakplaten, kookpan, kom,  
snijplank, mes, maatbeker  
Voorgerecht

# QUINOA SALADE MET GEGRILDE GROENTE



## INGREDIËNTEN

100 gram quinoa	50 ml olijfolie
1/2 broccoli	zout
1 courgette	
220 gram mozzarella light	
50 gram ongezouten walnoten	

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Bereid de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen
3. Maak de courgette goed schoon, halveer de courgette in de lengte, leg de platte kant naar beneden en snij in plakken
4. Snij de broccoli in kleine roosjes, spoel goed af
5. Meng in een kom de courgette met de helft van de olijfolie en bestrooi met een beetje zout
6. Leg de plakken courgette op een bakplaat en plaats de bakplaat boven in de oven
7. Meng in de zelfde kom de broccoli met de rest van de olijfolie en bestrooi met een beetje zout
8. Leg de broccoli op een andere bakplaat en plaats die onder de andere bakplaat
9. Rooster de groenten in 20-30 minuten goudbruin. Keer de courgette halverwege om
10. Neem de gegrilde groenten uit de oven en laat even afkoelen
11. Hak de walnoten grof
12. Snij de mozzarella in kleine stukjes
13. Meng de groenten, quinoa, walnoten en mozzarella in een schaal

## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Groente

100 gram van de 250 gram

### Volkoren graanproducten

75 gram van de 200-250 gram

### Noten

0,5 portie van de 1 portie

### Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties

### Smeer- en bereidingsvetten

12,5 gram van de +/- 50 gram



## VARIATIE

- Wil je er een hoofdmaaltijd van maken, neem dan 75 gram quinoa per persoon en verdubbel de overige ingrediënten.
- De courgette kan vervangen worden voor aubergine.
- De mozzarella kan vervangen worden voor een plantaardige variant.



4 porties

30 minuten

3 pannen, snijplank, mes

Hoofdgerecht

# PASTA

## MET BROCCOLI EN ROOMSAUS



### INGREDIËNTEN

300 gram volkoren penne	1 ui
1/2 broccoli	2 tenen knoflook
250 gram champignons	1 eetlepel olijfolie
1 prei	peper
200 gram zuivelspread light	

### BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking
2. Snipper de ui en pers de knoflook
3. Snij de broccoli in kleine roosjes
4. Snij de champignon in plakjes
5. Kook de broccoli 5-6 minuten tot beet gaar
6. Bak de ui, knoflook en de champignons in de olijfolie voor 5 minuten
7. Voeg de zuivelspread toe en maak op smaak met peper
8. Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus
9. Verdeel de pasta over 4 borden

### WIST JE DAT

Diepvries broccoli net zo gezond is als verse broccoli!  
Groentes uit de diepvries zijn ook een duurzame keuze wanneer iets niet in het seizoen is.



### PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

#### Groente

150 gram van de 250 gram  
**Volkoren graanproducten**  
180 gram van de 200-250 gram

#### Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties  
**Smeer- en bereidingsvetten**  
3 gram van de +/- 50 gram



### VARIATIE

- Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 gram volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.
- Toch liever met vlees, snij dan 2 kipfilets in blokjes en bak mee met stap 6.
- De zuivelspread kan vervangen worden voor een plantaardige variant.



4 porties

15 minuten

koekenpan, snijplank, schilmes

Nagerecht

# GRIEKSE YOGHURT MET GEBAKKEN APPEL



## INGREDIËNTEN

2 appels  
klontje boter  
500 ml Griekse yoghurt  
50 gram ongezouten walnoten  
Kaneel

## BEREIDING

1. Was de appels en snij de appels in dunne plakjes
2. Smelt op middelhoog vuur een klein klontje boter in een pan
3. Bak de plakjes appel voor 5 minuten of tot ze beginnen te verkleuren
4. Zet de kookplaat uit en bestrooi de plakjes met kaneel
5. Verdeel de yoghurt over vier schaaltes en leg hier de appelpartjes en walnoten op.

## VARIATIE

- Met wat muesli kan je hier een heerlijk ontbijt van maken.
- Ook zonder te bakken smaken de appeltjes met kaneel heerlijk.
- De gebakken appeltjes zijn ook lekker als een snack of op brood.
- De Griekse yoghurt kan vervangen worden voor een plantaardige yoghurt op basis van soja of haver.

## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Fruit

0,5 portie van de 2 porties

### Zuivel

1 portie van de 2-3 porties

### Smeer- en bereidingsvetten

2 gram van de +/- 50 gram



## WIST JE DAT

Noten goed is voor je cholesterol!  
Noten bevatten veel goede vetten en cholesterol die het teveel aan cholesterol opruimt.



*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant**  
Stg. **Experience**

*U ook???*

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