

LEKKER EN GEZOND

#OPJEBORD

Alle gerechten klaar binnen 30 minuten!



**MET DEZE
30 RECEPTEN
MAAK JE
IEDEREEN BLIJ!**

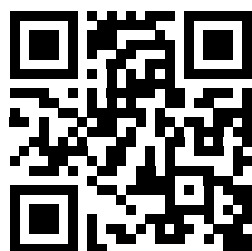


ALTIJD GOED



LEKKER
EN GEZOND
#OPJEBORD

Ga naar lassie.nl
voor nog meer snelle
en gezonde recepten!



INHOUD



Lekker veel variatie met rijst, couscous, quinoa en bulgur.

BLIJE KIDS, ZONDER GEDOE

Milde kipcurry met bloemkool	6
Italiaanse rijstschotel uit de oven met balletjes en mozzarella	8
Mexicaanse burritobowl met toverrijst	10
Basmatirijst met vissticks en kerriemayonaise	11
Hawaïaanse zilvervliesrijst met ham en ananas	12
Ketjap-rijst met kerriegehakt en boontjes	14
Gemarineerde kipsaté en groentesnackpotjes met pindadip	16
Chinese groenterijst met varkensreepjes	18
Kikkererwtencurry	19

EEN DAGJE VEGA, ZONDER GEDOE

Tomatencurry met eieren	22
Geroosterde pompoen met mozzarella	24
Pittige linzencurry	25
Portobello met tomaat en feta	26
Stoofschotel van bietjes met geitenkaas en walnoten	28
Gele rijst met Shanghai paksoi en cashewnoten	30
Auberginetournedos met tomatensaus en kappertjes	31

NET IETS ANDERS, ZONDER GEDOE

Biefstuk met couscous, tomaat en abrikozen uit de oven	34
Groentetajine met reuzenbonen en couscous	36
Runderreepjes met quinoa, spruitjes en pompoen	38
Vegetarische kipstukjes met sperziebonen en pittige tomatensaus	40
Quinoa met geroosterde bietjes en geitenkaas	42
Pistacheköfte met bulgur en aubergine	44
Kip met bulgur, rode ui en dadels	45
Parelcouscous met romige spekjesaus en spinazie	46
'Chopped salad' en basilicum met parelcouscous	47

IETS LANGER KOKEN, ZONDER GEDOE

Oosterse kerrie-mosselen en parelcouscous	50
Risotto met spinazie, ei en geitenkaas	52
Ovenrisotto met champignons en doperwten	54
Paella met kip en garnalen	55
Citroen dessertrijst met ricotta en roodfruit	56



ALSJEBLIEFT

Een cadeautje van Lassie: een gratis kookboek met gezonde recepten die zonder te veel gedoe zo klaar zijn. Wat dacht je bijvoorbeeld van een Mexicaanse burritobowl die helemaal kidsproof is? Of geroosterde pompoen met mozzarella voor als je een dagje geen vlees wilt. Of probeer eens quinoa met geroosterde bietjes en geitenkaas als je een keertje trek hebt in iets bijzonders. Alle recepten zijn binnen 30 minuten klaar, zo heb je altijd snel iets lekkers én gezonds op je bord.

Eet smakelijk!



BLIJE KIDS

zonder gedoe

Deze gerechten zijn kidsproof en je zet ze in no time op tafel. Jij blij, kinderen blij. Zo wil je elke dag wel afsluiten.



Dit lekkere kidsgerecht vind je op bladzijde 11.



Lekker met gekookte eieren. Snijd ze doormidden en serveer ze er apart bij.

TIP
Voeg fijngehakte koriander toe en serveer met naanbrood of papadums.



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
 - 2 eetlepels olie
 - 300 g (tandoori) kipfiletblokjes (schaal)
 - 300 g doperwten (diepvries)
 - 450 g tandoorisaus (1 pot)
 - 1 bloemkool, in roosjes
- Extra nodig: staafmixer met hakmolentje
Optioneel: 4 eieren, gekookt en gepeld

MILDE KIPCURRY MET BLOEMKOOL

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, bak de kipblokjes 5 min. op hoog vuur. Voeg de doperwten toe. Roer vervolgens de tandoorisaus erdoor en voeg 50 ml water toe aan de saus.
3. Snijd in de tussentijd de helft van de bloemkoolroosjes kleiner, voeg ze toe aan de saus. Leg een deksel op de pan en stook nog 15 min.
4. Hak in de tussentijd de helft van de bloemkoolroosjes met het hakmolentje fijn. Schep meteen na het afgieten van de rijst de bloemkool door de gekookte rijst en laat samen met een deksel op de pan 5 min. staan.
5. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de kipcurry erover.

Met Lassie Half volkoren Toverrijst geef jij je vertrouwde witte rijstgerecht een verantwoorde twist. In het pak vind je namelijk zilvenvliesrijst gecombineerd met het gemak van Toverrijst.

Bevat p.p.: 625 kcal, 32 g eiwit, 17 g vet waarvan 4 g verzadigd, 79 g koolhydraten en 13 g voedingsvezel

serveer met wat ketchup en frisse komkommerplakjes.



TIP
verbrokkel
voor een pittigere
variant 75 gram
fetakaas over de
rijst voor deze in
de oven gaat.

INGREDIËNTEN

- 4 eetlepels olie
 - 400 g Italiaanse wokgroente (zak)
 - 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
 - 250 g verse soepballetjes (schaal)
 - 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g)
 - 1 eetlepel gedroogde oregano of Italiaanse kruiden
 - 100 g geraspte mozzarellakaas (zakje)
- Extra nodig: vuurvaste pan met deksel of ovenschaal
+ aluminiumfolie om af te dekken
- Optioneel: 4 eetlepels (curry)ketchup, 1 komkommer, in plakjes



ITALIAANSE RIJSTSCHOTEL UIT DE OVEN MET BALLETTJES EN MOZZARELLA

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN + 30 MINUTEN OVENTIJD • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in de vuurvaste pan, voeg de wokgroente toe en bak al omscheppend 2 min. Roer de rijst erdoor. Voeg vervolgens de gehaktballetjes, tomatenblokjes en 1 blikje water toe. Breng op smaak met de oregano, zout en peper. Roer goed en breng de saus aan de kook. Leg een deksel op de pan, plaats de pan in het midden van de oven.
2. Haal na 20 min. de pan uit de oven. Strooi de kaas erover. Plaats de pan, zonder deksel, nog 10 min. terug in de oven zodat de kaas smelt.
3. Verdeel de rijst over 4 diepe borden.

Bevat p.p.: 720 kcal, 29 g eiwit, 34 g vet waarvan 11 g verzadigd, 70 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel



Doe er wat guacamole bij en besprenkel met Limoensap.



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Toverrijst
 - 4 eetlepels olie
 - 1 bakje uien gesneden (à 250 g)
 - 2 puntpaprika's, in stukken gesneden
 - 2 blikjes bonenmix: crispy mais, rode kidney, lima & black eyed bonen (à 160 g)
 - 2 eetlepels burrito kruidenmix (zakje à 28 g)
 - 200 g ijsbergsla met tuinkruiden (1 zak)
- Optioneel: 125 g guacamole, 1 limoen, in partjes

MEXICAANSE BURRITOBOWL MET TOVERRIJST

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan en fruit de uien 5 min. aan. Voeg de paprikaringen toe en bak ze even mee met de uien. Voeg de bonenmix toe, breng op smaak met burrito kruidenmix.
3. Verdeel de rijst over 4 diepe borden, schep de bonenmix erover en serveer met ijsbergsla.

Bevat p.p.: 525 kcal, 11 g eiwit, 17 g vet waarvan 2 g verzadigd, 78 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel

BASMATIRIJST MET VISSTICKS EN KERRIEMAYONAISE



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Basmati rijst
 - 2 eetlepels olie
 - 15 vissticks (1 doos)
 - 1 Chinese kool, fijngesneden of 400 g Chinese wokgroente (1 zak)
 - 1 gele paprika, in blokjes
 - 6-8 eetlepels yoghurtmayonaise
 - 1 theelepel gemalen kerrie
- Optioneel: 400 g worteltjes en peultjes (1 zak), 1 theelepel boter

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Bereid in de tussentijd de vissticks volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de Chinese kool en paprika toe en schep op hoog vuur regelmatig om. De groente mag lekker knapperig blijven. Breng op smaak met zout en peper.
4. Meng in een kommetje de mayonaise en kerrie.
5. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de groenten ernaast. Verdeel de vissticks erover en serveer met de kerriemayonaise.

Bevat p.p.: 685 kcal, 22 g eiwit, 28 g vet waarvan 3 g verzadigd, 83 g koolhydraten en 6 g voedingsvezel

Meer groenten? Roer dan gekookte worteltjes en peultjes om met boter.



HAWAÏAANSE ZILVERVLIESRIJST MET HAM EN ANANAS

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Biologische Zilvervliesrijst
 - 1 grote stronk broccoli, in roosjes
 - 2 eetlepels olie
 - 300 g reepjes gekookte ham (bakje)
 - 1 eetlepel paprikapoeder
 - 250 g ananasstukjes (bakje)
 - 400 g kerstomaatjes, gehalveerd
- Optioneel: 1 prei



BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Kook in de tussentijd de broccoli in ruim water met zout in ca. 3 min. beetgaar. Giet het kookvocht af en houd de broccoliroosjes warm.
3. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, voeg de hamreepjes toe en bak 2 min., voeg de paprikapoeder, ananasstukjes en tomaatjes toe. Schep regelmatig om en bak ca. 5 min. tot alles warm is. Schep de gekookte rijst erdoor.
4. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de broccoli ernaast.

Zilvervliesrijst is de volkoren variant onder de rijstsoorten. De rijst heeft een milde, nootachtige smaak en een lekkere bite. Het is de ideale basis voor een stevige maaltijd.

Bevat p.p.: 565 kcal, 23 g eiwit, 18 g vet waarvan 4 g verzadigd, 72 g koolhydraten en 11 g voedingsvezel

TIP
Snijd voor extra groente 1 prei in dunne ringen en bak ze samen met de reepjes ham.



Schep aan tafel wat piri-iri-olie of srirachasaus over de rijst.



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Pandanrijst
 - 4 eetlepels olie
 - 250 g fijngesnipperde uien (bakje)
 - 1 teen knoflook, geperst
 - 400 g half-om-halfgehakt
 - 1½ eetlepel gemalen kerrie
 - 6 eetlepels zoete ketjap
 - 600 g gebroken sperziebonen (zak)
- Optioneel: 4 eetlepels seroendeng

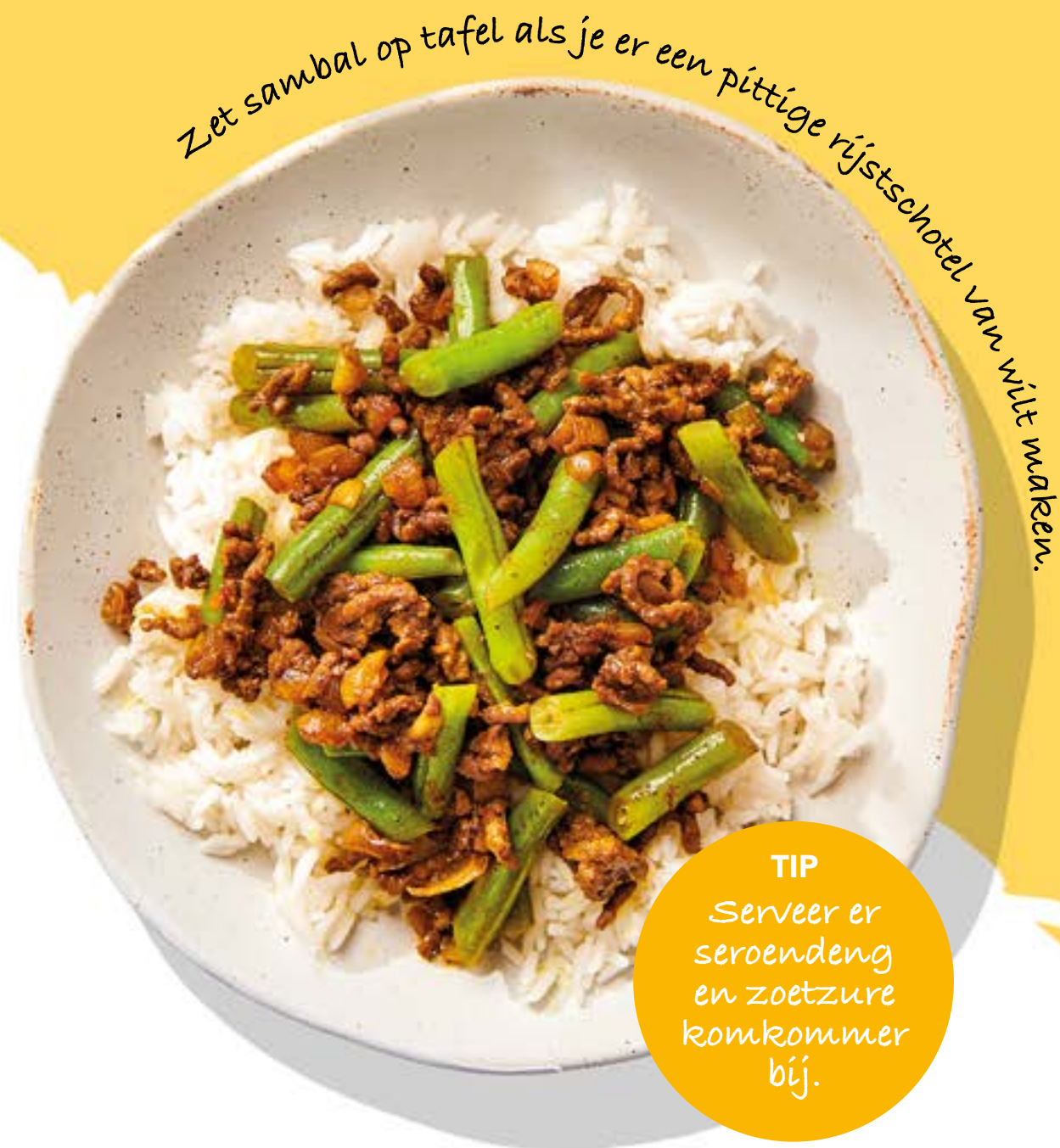


KETJAP-RIJST MET KERRIEGEHAKT EN BOONTJES

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, fruit de uien zonder ze te laten kleuren. Voeg de knoflook toe. Voeg het gehakt toe en verdeel met een houten lepel in stukjes. Bak het gehakt in ca. 10 min. goudbruin en gaar. Breng op smaak met de kerrie, 2 eetlepels ketjap, zout en peper.
3. Kook in de tussentijd de boontjes in ruim kokend water met zout in ca. 6 min. beetgaar. Giet het kookvocht af en meng de boontjes door het gehakt.
4. Verdeel de rijst over 4 borden, schep het gehakt met de boontjes erover. Sprengel extra ketjap over de rijst.



Zet sambal op tafel als je er een pittige rijstschotel van wilt maken.

TIP
Serveer er seroendeng en zoetzure komkommer bij.

Strooi de witjes over de kipsaté en serveer met atjar.

TIP
Voeg vlak voor het einde van de baktijd in ringetjes gesneden bosui toe en laat deze even knapperig worden.

GEMARINEERDE KIPSATÉ EN GROENTESNACKPOTJES MET PINDADIP

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

Het jasje om de zilvervliesrijst is leverancier van allerlei goeds voor je gezondheid: veel vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen.



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Zilvervliesrijst
- 2 eetlepels olie
- 400 g gemarineerde kipsatéblokjes (schaal)
- 175 g satésaus
- 8 bospenen, geschild en in reepjes
- 1 komkommer, in reepjes
- 2 paprika's (rood + geel), in reepjes
- Optioneel: 4 eetlepels gebakken uitjes
- 8 eetlepels atjar

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, voeg de kipblokjes toe en bak ze in ca. 6 min. goudbruin. Schep regelmatig om.
3. Maak in de tussentijd de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg een beetje extra water toe tot het een dunne dipsaus is. Schep de pindadip in 4 kleine kommetjes. Serveer de bospenen-, komkommer- en paprikareepjes in glaasjes ernaast.
4. Zet de glaasjes op tafel. Verdeel de rijst over 4 diepe borden en schep de kipsaté erop.

Bevat p.p.: 675 kcal, 33 g eiwit, 19 g vet waarvan 3 g verzadigd, 88 g koolhydraten en 11 g voedingsvezel



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Toverrijst
 - 4 eetlepels olie
 - 400 g Chinese wokgroente (1 zak)
 - 400 g magere varkensreepjes
 - 1 zakje babipangangmix (43 g)
- Optioneel: 1 komkommer, 1 winterwortel, geschild
Extra nodig: spiraalsnijder of kaasschaaf



CHINESE GROENTERIJST MET VARKENSREEPJES

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd 2 eetlepels olie in een wok, voeg de groenten toe, schep ze op hoog vuur regelmatig om en bak enkele minuten; de groenten mogen nog lekker knapperig zijn. Schep ze uit de wok op een bord en houd warm.
3. Voeg het vlees toe aan de wok en bak het 4 min. op hoog vuur, schep het regelmatig om.
4. Maak in een ander pannetje de saus: breng 275 ml water en de babipangangmix al roerend aan de kook. Laat het op laag vuur een paar minuten zachtjes koken.
5. Meng de rijst door de gewokte groenten. Verdeel de Chinese groenterijst over 4 diepe borden, schep het vlees ernaast. Schep de babipangangsaus over het vlees of serveer ernaast.

Bevat p.p.: 605 kcal, 28 g eiwit, 21 g vet waarvan 4 g verzadigd, 74 g koolhydraten en 4 g voedingsvezel

KIKKERERWTEN CURRY

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Basmatirijst
 - 3 eetlepels (rijst)olie
 - 1 ui, gesnipperd
 - 2 tenen knoflook, fijnggehakt
 - 1 eetlepel verse gember, geraspt
 - 1 rode peper zonder zaadjes, fijngehakt
 - 2 eetlepels Madras kerriepoeder
 - 300 - 400 gram kikkererwten (uit blik of pot)
 - 3 wortelen, in dunne plakjes
 - 450 g panklare spinazie
 - 100 ml kokosmelk
- Optioneel: Griekse yoghurt



Niet zo'n fan van pittig? Laat dan de rode peper weg.

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwarm de olie en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper zachtjes. Strooi de kerriepoeder erover en bak al omscheppend even mee.
3. Laat de kikkererwten uitlekken en schep met de plakjes bospeen door de curry. Voeg de kokosmelk toe en kook nog 3 - 5 min. Voeg hand voor hand de spinazie door de curry en laat de blaadjes al roerend slinken.
4. Serveer de basmatirijst in diepe borden met de kikkererwtencurry erover. Schep in het midden eventueel een dot yoghurt.

Bevat p.p.: 750 kcal, 28 g eiwit, 22 g vet waarvan 8 g verzadigd, 101 g koolhydraten en 15 g voedingsvezel

EEN DAGJE VEGA

zonder gedoe

Steeds meer mensen gaan voor een dagje vega in de week. En dat lekker vegetarisch koken helemaal niet moeilijk is, bewijzen deze recepten. Wedden dat niemand het vlees mist?



Blader naar bladzijde 24 voor dit heerlijke vega gerecht.

TOMATENCURRY MET EIEREN

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Basmatirijst met extra vezels
- 6 eieren
- 3 eetlepels rijstolie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 eetlepel Madras kerriepoeder
- 1-2 theelepels garam masala
- 400 g tomaten, in stukjes
- 400 g bimi
- 2 eetlepels verse koriander
- 2 eetlepels gebakken uitjes

Basmatirijst is een langgraanrijst met een volle, verfijnde smaak en heerlijke geur. Lassie Basmatirijst Extra vezels combineert die lekkere smaak met extra vezels.

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de basmatirijst gaar volgens de aanwijzingen op het pak. Kook intussen de eieren in 8 min. bijna hard.
2. Verwarm de olie in een hapjespan en fruit knoflook, gember, kerriepoeder en garam masala even aan. Roer de tomaatstukjes erdoor, voeg een scheutje water toe met zout en smoor alles tot een rulle saus.
3. Stoom intussen de bimi in een stoompan of stoommandje boven een pan kokend water in 4 - 5 min. beetgaar, of kook in ruim kokend water in 3 - 4 min. beetgaar. Pel de eieren en halveer ze in de lengte.
4. Schep de basmatirijst in wijde kommen en schep de tomatencurry erop met de bimi ernaast. Leg de eieren op de curry en strooi de koriander en gefruite uitjes erover.

Bevat p.p.: 530 kcal, 21 g eiwit, 21 g vet waarvan 6 g verzadigd, 60 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel



Warm de halve eieren 2 - 3 minuten in de curry mee.



INGREDIËNTEN

- 1 zak pompoenblokjes (400 g)
 - 1 zak paprikamix (3 stuks), in brede repen
 - 3 eetlepels olie
 - 300 g Lassie Pandanrijst
 - 2 tomaten, in stukjes
 - 50 g verse groene pesto
 - 2 zakjes minimozzarella, uitgelekt
 - 50 g pijnboompitjes, geroosterd
- Optioneel: 100 g babyspinazie



GEROOSTERDE POMPOEN MET MOZZARELLA

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 210 °C. Verdeel de pompoen en paprika over een bakplaat bekleed met bakpapier. Druppel de olie erover en bestrooi met zout en peper. Rooster in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Schep tussendoor om.
2. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
3. Meng de tomaten met pesto en breng zo nodig op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de rijst over 4 borden, schep de geroosterde groenten ernaast. Schep de tomatenpesto naast de rijst. Verdeel de mozzarellabolletjes en pijnboompitjes erover.

Bevat p.p.: 770 kcal, 25 g eiwit, 43 g vet waarvan 13 g verzadigd, 67 g koolhydraten en 7 g voedingsvezel

PITTIGE LINZENCURRY

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Basmatirijst
 - 3 eetlepels olie
 - 1 grote ui, gesnipperd
 - 2 tenen knoflook, fijngehakt
 - 1 eetlepel verse gember, geraspt
 - ½ rode peper, zonder zaadjes, fijngehakt
 - 1½ eetlepel Madras kerriepoeder
 - 4 - 5 tomaten, in blokjes
 - 200 ml kokosmelk
 - 400 g linzen (pot of blik)
 - 1 verse serehstengel, geplet (of 1 eetlepel citroensap)
 - 2 eetlepels verse koriander, grof gehakt
- Optioneel: Griekse yoghurt, 400 g broccoli roosjes, 300 g worteltjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de olie en fruit de ui met knoflook, gember en rode peper zachtjes 2 - 3 min.
2. Roer de kerriepoeder erdoor en bak al roerend nog 1 min. Voeg de tomaten toe en bak 2 min. op zacht vuur, roer regelmatig.
3. Roer er de kokosmelk en het zout door. Laat de linzen uitlekken en voeg deze toe. Breng al roerend aan de kook.
4. Duw de serehstengel tussen de linzen en laat de curry 8 - 10 min. zachtjes sudderen. Verwijder de serehstengel en voeg zout naar smaak toe.
5. Bereid de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Serveer de linzencurry in wijde kommen met basmatirijst en strooi er koriander over. Lekker met gestoomde broccolirosjes en worteltjes.

Bevat p.p.: 550 kcal, 19 g eiwit, 30 g vet waarvan 19 g verzadigd, 43 g koolhydraten en 15 g voedingsvezel

serveer het gerecht met een dot Griekse yoghurt.



PORTOBELLO MET TOMAAT EN FETA

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Zilvervliesrijst
- 1 (biologische) sinaasappel
- 3 eetlepels olie
- 2 uien, in dunne partjes
- 4 portobello's, in dikke repen
- 2 eetlepels verse Italiaanse kruiden, fijngehakt
- 50 g hazelnoten, grof gehakt
- 6 cocktailtomaten, in vieren
- 100 g Griekse feta, verkruid



Een portobello is eigenlijk een heel grote kastanje-champignon. Je kunt ze in stukken snijden, zoals in dit recept, maar ze zijn ook ideaal om te vullen.

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op het pak. Rasp de sinaasappelschil en pers de sinaasappel uit.
2. Verwarm de olie en bak de ui al omscheppend glazig. Schep de portobello en 1 eetlepel Italiaanse kruiden en het sinaasappelrasp erdoor en bak de repen op hoog vuur 4 - 6 min. bruin en gaar. Bestrooi met zout en versgemalen zwarte peper.
3. Rooster de hazelnoten goudbruin.
4. Schep de tomaten door het portobello-mengsel en bak nog 3 - 4 min. Schenk het sinaasappelsap erbij en warm nog 2 min. door.
5. Serveer de zilvervliesrijst in wijde kommen en schep het portobello-mengsel erop. Bestrooi met de feta, hazelnoten en de rest van de Italiaanse kruiden.

TIP
Vervang de portobello's door 500 gram kastanje-champignons of door 250 gram kastanjechampignons en 150 gram shiitakes.



Bevat p.p: 590 kcal, 14 g eiwit, 28 g vet waarvan 7 g verzadigd, 67 g koolhydraten en 6 g voedingsvezel



Bestrooi de rijst met de granaatappelpitjes.

INGREDIËNTEN

- 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
 - 2 eetlepels olie
 - 150 g rode ui, gesneden
 - 500 g gekookte bietjes, in partjes
 - 1 biologische sinaasappel
 - 125 ml crème fraîche
 - 150 g verse geitenkaas, verbrokkeld
 - 1 zakje rucola
 - 75 g walnoten, geroosterd en grof gehakt
- Optioneel: 100 g granaatappelpitjes



STOOFSCHOTEL VAN BIETJES MET GEITENKAAS EN WALNOTEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN

Als je vegetarisch eet, is het goed om regelmatig noten te eten. Ze bevatten eiwitten en goede vetten.

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
2. Verhit intussen de olie en fruit de uien 10 min. zonder ze te laten kleuren. Voeg de bietjes toe en bak even mee. Rasp boven de bietjes 1 eetlepel sinaasappelschil. Pel de sinaasappel en snijd de partjes in stukjes. Voeg ze toe aan de bietjes en meng de crème fraîche en 100 ml water erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Stoof de bietjes op laag vuur 5 min.
3. Verdeel de rijst over 4 diepe borden. Schep de bietjes ernaast en strooi de geitenkaas erover. Leg een toef rucola ernaast en bestrooi met de walnoten.

Bevat p.p.: 735 kcal, 18 g eiwit, 40 g vet waarvan 15 g verzadigd, 72 g koolhydraten en 8 g voedingsvezel



INGREDIËNTEN

- 325 g Lassie Gele Rijst
- 3 - 4 struikjes Shanghai paksoi of 2 struiken gewone paksoi
- 3 eetlepels olie
- 2 tenen knoflook, in dunne plakken
- 1 grote (rode) ui, in dunne partjes
- 3 eetlepels Japanse sojasaus
- 1 eetlepel sesamololie
- 100 g ongezouten cashewnoten
- 3 - 4 eetlepels granaatappelpitjes
- 2 eetlepels verse koriander

GELE RIJST MET SHANGHAI PAKSOI



BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op het pak. Snijd intussen de kontjes van de struikjes paksoi en maak de bladeren los.
2. Verwarm de olie in een wok en roerbak de knoflook en ui op matig hoog vuur 2 - 3 min. tot ze glazig zijn. Schep de hele paksoi erdoor en laat al omscheppend in 3 - 4 min. slinken. Schep er 1½ eetlepel sojasaus met de sesamololie door en laat nog heel even sudderen.
3. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan tot ze lichtbruin kleuren. Sprenkel de rest van de sojasaus erover en laat al omscheppend het vocht verdampen.
4. Serveer de gele rijst in wijde kommen en schep de paksoi erop. Strooi de cashewnoten, granaatappelpitjes en korianderblaadjes erover.

Bevat p.p.: 590 kcal, 13 g eiwit, 29 g vet waarvan 5 g verzadigd, 67 g koolhydraten en 5 g voedingsvezel

AUBERGINE TOURNEDOS MET TOMATENSAUS EN KAPPERTJES

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN



INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels olie
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 eetlepel verse rozemarijn, grof gehakt
- 1 blik tomatenblokjes (400 ml)
- 3 aubergines, in dikke plakken
- 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
- 2 eetlepels kappertjes
- 80 g bruine amandelen, grof gehakt
- 50 g geschaafde Parmezaanse kaas
- 1 zakje rucola
- Optioneel: 1 theelepel chilivlokken

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 240 °C. Verhit 2 eetlepels olie en fruit de knoflook en rozemarijn even aan. Voeg de tomatenblokjes toe en kook de saus op laag vuur 15 min. in. Breng op smaak met zout en peper.
2. Bestrooi de aubergines met zout en peper. Bestrijk beide kanten met olie. Leg de aubergine-tournedos op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.
3. Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
4. Roer intussen de kappertjes door de tomatensaus. Verdeel de rijst over 4 diepe borden. Schep de aubergine-tournedos erop en de tomatensaus erover. Bestrooi met de amandelen en Parmezaanse kaas en serveer met een toef rucola.

Bevat p.p.: 685 kcal, 18 g eiwit, 35 g vet waarvan 6 g verzadigd, 71 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel

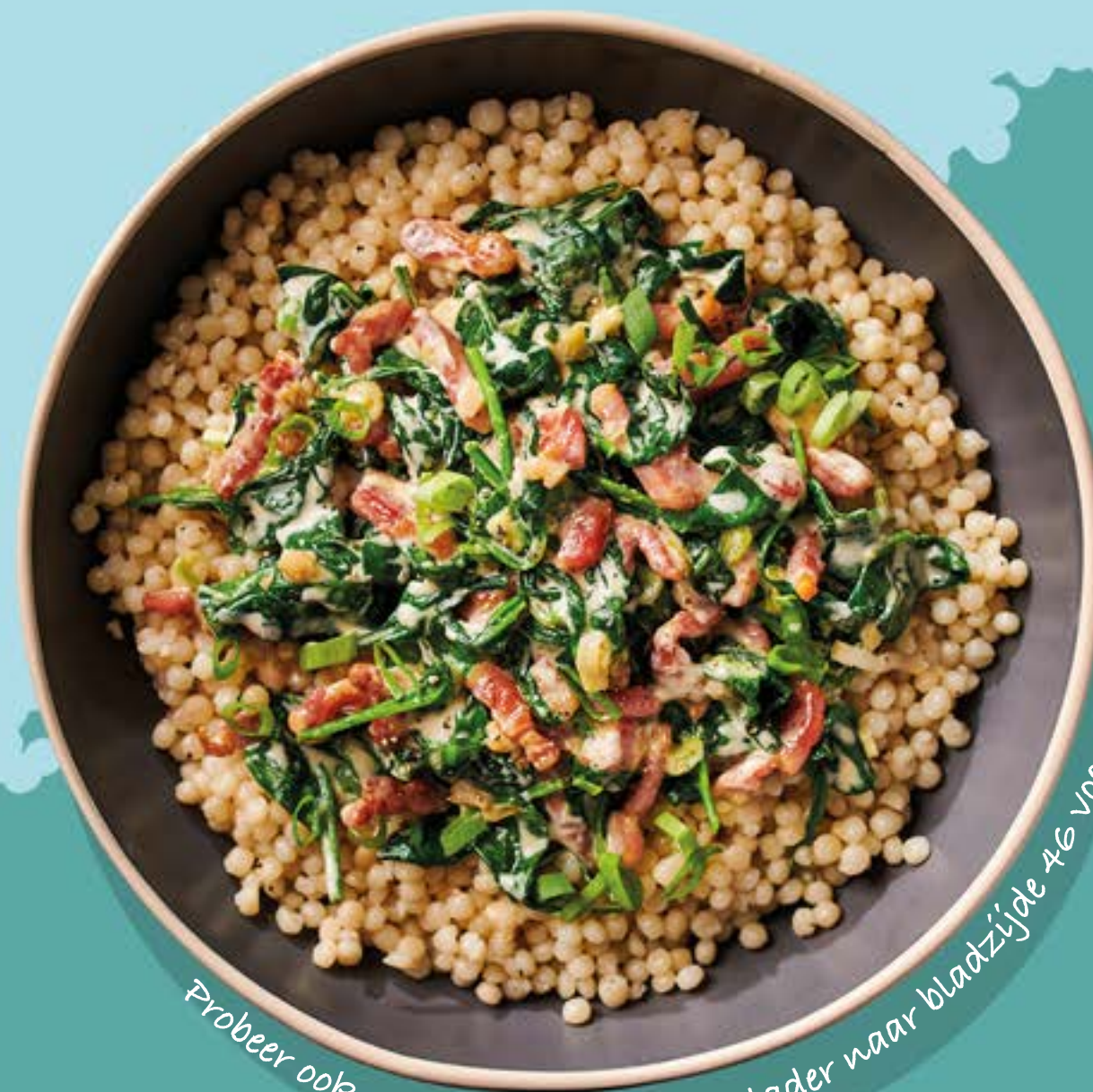
Maak de saus iets pittiger door er chilivlokken overheen te strooien.



NET IETS ANDERS

zonder gedoe

Vandaag eten we couscous! Of wordt het bulgur of quinoa? Als je zin hebt in wat anders, dan zijn deze granen en zaden ideaal. Ze hebben namelijk een heel korte bereiding én je kunt er eindeloos mee variëren.



Probeer ook eens parelcouscous. Blader naar bladzijde 46 voor dit recept.



TIP
Garneer de
couscous met
geroosterde
amandelen.

BIEFSTUK MET COUSCOUS, TOMAAT EN ABRIKOZEN UIT DE OVEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN

Couscous is voor Noord-Afrika wat rijst is voor Azië. Inmiddels is couscous ook hier populair. Logisch, want couscous is lekker, een bron van eiwitten én makkelijk te bereiden: klaar na 5 minuutjes wellen.

INGREDIËNTEN

- 500 g cocktailtomaten, gehalveerd
- 3 rode uien, in dunne partjes
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 200 g gewelde abrikozen, gehalveerd
- 6 - 8 takjes tijm
- 4 eetlepels olie
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel kaneel
- 400 g biefstuk, in kleinere stukken
- 275 g Lassie Couscous
- Optioneel: amandelen



BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Leg de tomaten in een ovenschaal en verdeel de ui, knoflook, abrikozen en takjes tijm ertussen. Maal er wat zeezout en zwarte peper boven en besprenkel met 2 eetlepels olijfolie. Schep alles om.
2. Laat de tomaten en ui in 15 - 20 min. garen in de oven. Schep regelmatig om.
3. Meng zout, peper, komijn, kaneel en 2 eetlepels olie en schep de biefstuk erdoor. Rooster de stukken biefstuk in een hete grillpan in 4 min. mooi bruin, zorg dat ze van binnen nog rosé zijn.
4. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak. Serveer de couscous in wijde kommen en schep de tomaten met ui en abrikozen aan één kant en de biefstuk aan de andere kant.

Bevat p.p.: 685 kcal, 35 g eiwit, 19 g vet waarvan 3 g verzadigd, 89 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels olie
- 1 ui, in dunne partjes
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 eetlepel ras el hanout
- 1 rode puntpaprika, in lange repen
- 1 courgette, in plakken
- 400 g pompoen, in stukjes
- 200 ml tomatensap
- 1 blik reuzenbonen (255 g)
- 275 g Lassie Couscous

Optioneel: verse peterselie,
pompoenpitten



Gerechten uit de tajine (een aardewerken stoofpot) zijn heel populair in de Marokkaanse keuken.

GROENTETAJINE MET REUZENBONEN EN COUSCOUS

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de olie en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Bestrooi met de ras el hanout en schep de paprika, courgette en pompoen erdoor. Bak al omscheppend 3 - 4 min.
2. Bestrooi met zout en versgemalen peper en schenk het tomatensap erbij. Schep de reuzenbonen erdoor. Smoor de groenten afgedekt in 6 - 8 min. zachtjes gaar. Schep regelmatig om.
3. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak. Serveer de couscous in wijde kommen en schep de groentetajine erop.

Garneer met verse peterselie en bestrooi met pompoenpitten.



TIP
varieer met groente van het seizoen, bijvoorbeeld sperzieboontjes, snijbonen, wortel of pastinaak.

Bevat p.p.: 470 kcal, 15 g eiwit, 13 g vet waarvan 2 g verzadigd, 69 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel

RUNDERREEPJES MET QUINOA, SPRUITJES EN POMPOEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 350 g runderreepjes
 - ½ - 1 eetlepel kerriepoeder
 - 275 g Lassie Quinoa
 - 3 eetlepels olie
 - 1 grote ui, in dunne partjes
 - 250 g kleine spruitjes, gehalveerd
 - 400 g pompoenstukjes
 - 1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
- Optioneel: pompoenpitten of walnoten



BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de runderreepjes in een kom met kerriepoeder en wat zout.
2. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op het pak.
3. Verwarm de olie. Schep de runderreepjes erdoor en bak ze op hoog vuur al omscheppend in 3 - 4 min. knapperig bruin. Zet apart.
4. Schep de ui, spruitjes en pompoenstukjes door het bakvet en strooi de rozemarijn met zout en peper erover. Bak al omscheppend 3 - 4 min. Schenk er 75 ml water bij en verwarm nog 3 - 4 min. tot de groenten beetgaar zijn. Schep de runderreepjes erdoor en warm alles nog even goed door.
5. Serveer de quinoa in wijde kommen en schep de roergebakken groenten met runderreepjes erop.

Bevat p.p.: 535 kcal, 29 g eiwit, 22 g vet waarvan 4 g verzadigd, 51 g koolhydraten en 10 g voedingsvezel

WEETJE

Quinoa - spreek uit als kien-waah - is niet zoals veel mensen denken een graansoort, maar een zaad. Het heeft een nootachtige smaak en een lekkere bite.



Garneer met geroosterde pompoenpitten of walnoten.

Garneer met fijngesneden bieslook.



TIP
Vervang de vegetarische kipstukjes door blokjes tofu. Meng ze met een beetje sojasaus en bak ze met olie knapperig bruin.

Quinoa kun je gebruiken in salades, soepen, als vulling in tomaten of paprika en als vervanger van risotto of couscous. Je kunt de zaden zelfs roosteren in een droge pan en net als popcorn snacken.

INGREDIËNTEN

- 275 g Lassie Quinoamix – 3 kleuren
 - 4 eetlepels olie
 - 400 g sperzieboontjes, gehalveerd
 - 1 (gele) paprika, in lange repen
 - 2 tenen knoflook, geperst
 - ½ eetlepel paprikapoeder
 - 1 theelepel gemalen komijn
 - 500 g cocktailtomaten, in stukjes
 - 1 eetlepel citroensap
 - 320 g vegetarische kipstukjes
- Optioneel: 1 eetlepel fijngesneden bieslook



VEGETARISCHE KIPSTUKJES MET SPERZIEBONEN EN PITTIGE TOMATENSAUS

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

BEREIDINGSWIJZE

1. Bereid de quinoamix volgens de aanwijzingen op het pak.
2. Verwarm 1 eetlepel olie en schep de sperzieboontjes en paprika erdoor. Voeg 100 ml water toe en smoor de sperzieboontjes en paprika afgedekt in 10 min. zachtjes gaar.
3. Verwarm 1½ eetlepel olie en bak de knoflook kort. Roer de paprikapoeder, komijn, tomaten en citroensap erdoor en laat dit alles op middelhoog vuur sudderen tot een lekkere saus. Pureer naar wens met een staafmixer.
4. Verwarm 1½ eetlepel olie en roerbak de vegetarische kipstukjes knapperig bruin.
5. Serveer de quinoa mix in wijde kommen en schep de sperzieboontjes met paprika aan een kant en de tomatensaus aan de andere kant. Schep de vegetarische kipstukjes op de saus.

Bevat p.p.: 610 kcal, 27 g eiwit, 26 g vet waarvan 4 g verzadigd, 58 g koolhydraten en 18 g voedingsvezel



TIP

Je kunt het gerecht ook met gekookte rode bieten maken. Die zijn iets vochtiger en geven een minder geroosterd effect.

INGREDIËNTEN

- 750 g rauwe rode en/of gele bieten, geschild en in 12 partjes
- 2 uien, in 8 partjes gesneden
- 3 eetlepels verse oregano, grof gehakt
- 2 - 3 eetlepels olie
- 2 - 3 eetlepels balsamicoazijn
- 275 g Lassie Quinoa
- 200 g kleine, ronde plakken zachte geitenkaas



QUINOA MET GEROOSTERDE BIETJES EN GEITENKAAS

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN + 25 - 30 MINUTEN IN DE OVEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Verspreid de parten biet en ui over een braadslede en strooi de helft van de oregano, zout en zwarte peper erover. Sprenkel de olie en balsamicoazijn erover.
2. Rooster de bietjes en ui in 25 - 30 min. gaar in de hete oven. Schep af en toe om.
3. Bereid intussen de quinoa volgens de aanwijzingen op het pak. Leg na 15 min. de plakken geitenkaas tussen de bietjes en laat ze goudbruin kleuren.
4. Serveer de quinoa in wijde kommen en schep de bietjes en ui met geitenkaas erop. Strooi de rest van de oregano erover.

Quinoa is niet alleen lekker, de zaden barsten van de vitamines B, E en mineralen. Door alle goede voedingsstoffen die erin zitten, is quinoa een goed alternatief voor vegetariërs en veganisten.

Bevat p.p.: 525 kcal, 20 g eiwit, 22 g vet waarvan 10 g verzadigd, 57 g koolhydraten en 10 g voedingsvezel



INGREDIËNTEN

- 1 grote, dikke aubergine, in kleine blokjes
- 1 eetlepel citroensap
- 100 g pistachenootjes, gepeld en grof gehakt
- 400 g rundergehakt
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 3 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
- 3 eetlepels olie
- 250 g cherrytomaatjes
- 275 g Lassie Bulgur

Optioneel: granaatappelpitjes, feta

PISTACHE KÖFTE MET BULGUR EN AUBERGINE

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Besprenkel de aubergine met citroensap. Hak de helft van de pistachenootjes wat fijner.
2. Meng het gehakt met de fijner gehakte pistachenootjes, sjalot, 2 eetlepels peterselie, zout en royaal versgemalen zwarte peper. Vorm er 12 kleine worstjes (köfte) van.
3. Verwarm de olie en bak de köfte in 4 min. rondom bruin. Verdeel de aubergine en cherrytomaatjes rond de köfte en strooi zout en peper over de aubergine. Smoor de köfte met groenten afgedekt in 8 - 10 min. zachtjes gaar. Schep regelmatig om.
4. Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op het pak. Serveer de bulgur in wijde kommen en schep de aubergine en tomaatjes erop. Leg hierop de köfte. Strooi de grof gehakte pistachenootjes en peterselie erover.

Bevat p.p.: 765 kcal, 33 g eiwit, 43 g vet waarvan 11 g verzadigd, 57 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel



INGREDIËNTEN

- 4 kipdijfilets, gehalveerd
 - 2 theelepels kaneel
 - 3 eetlepels olie
 - 2 (biologische) sinaasappels
 - 10 dadels
 - 2 rode uien, in 8 partjes gesneden
 - 2 eetlepels verse oregano, fijngehakt
 - 600 g sperzieboontjes
 - 275 g Lassie Bulgur
- Optioneel: bruine amandelen

KIP MET BULGUR, RODE UI EN DADELS

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN + 25 - 30 MINUTEN IN DE OVEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Wrijf de kip in met zout, versgemalen zwarte peper, kaneel en 1½ eetlepel olie. Leg de filets in een ovenschaal.
2. Schil 1 sinaasappel en snijd deze in plakken. Halveer de plakken. Halveer de dadels en verwijder de pitten. Verdeel de ui, sinaasappel en dadels tussen de kip.
3. Boen de andere sinaasappel schoon en rasp de schil. Pers de sinaasappel uit. Meng de resterende olie, het sinaasappelrasp en de oregano met zout en versgemalen peper door het sap en schenk dit over de ingrediënten.
4. Laat de kip met ui en dadels in 25 - 30 min. garen en licht kleuren in de oven. Kook de sperzieboontjes in ruim kokend water met wat zout in 8 - 10 min. beetgaar. Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op het pak.
5. Laat de sperzieboontjes uitlekken. Serveer de bulgur in wijde kommen en schep de kip met ui, sinaasappel en dadels aan een kant en schep de sperzieboontjes aan de andere kant.

Bevat p.p.: 600 kcal, 30 g eiwit, 19 g vet waarvan 4 g verzadigd, 72 g koolhydraten en 11 g voedingsvezel

Bestrooi het gerecht met grof gehakte, geroosterde amandelen.



INGREDIËNTEN

- 1 pak Lassie Parelcouscous builtjes (300 g)
 - 1 eetlepel olie
 - 250 g gerookte spekreepjes
 - 1 bos bosuien, fijngesneden
 - 1 teen knoflook, fijngehakt
 - 100 ml droge witte wijn
 - 200 ml slagroom
 - 250 g babyspinazie
 - 75 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Optioneel: 1 zak gemengde sla (100 g)
4 eetlepels mosterddressing



INGREDIËNTEN

- 1 pak Lassie Parelcouscous builtjes (300 g)
 - 1 sjalot, fijngesnipperd
 - 2 eetlepels wittewijnazijn
 - 6 eetlepels extra vierge olijfolie
 - ¼ (paarse) spitskool, in dunne reepjes
 - 1 kleine komkommer, in blokjes van 1 bij 1 cm
 - 250 g cocktailtomaten, in partjes
 - 2 bospenen, in dunne plakjes
 - 10 takjes basilicum, blaadjes grof gesneden
- Optioneel: 1 avocado, in blokjes, 75 g fetakaas



‘CHOPPED SALAD’ MET PARELCOUSCOUS

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de parelcouscous gaar volgens de aanwijzingen op het pak.
2. Meng intussen de sjalot en azijn in een kommetje en laat 5 min. marineren. Klop de olie erdoor, breng de dressing op smaak met zout en peper.
3. Snijd intussen de groente in kleine stukjes. Schep in een ruime kom de groente met de dressing door elkaar. Schep op het laatste moment de basilicumblaadjes erdoor. Breng de salade op smaak met zout en peper.
4. Knip de zakjes voorzichtig open en verdeel de parelcouscous over 4 diepe borden. Schep de kruidige salade erop.

PARELCOUSCOUS MET ROMIGE SPEKJESSAUS EN SPINAZIE

BEREIDINGSTIJD: 20 - 25 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de parelcouscous gaar volgens de aanwijzingen op het pak.
2. Verhit intussen de olie in een hapjespan en bak de spekjes in 8 min. goudbruin en krokant. Voeg de bosui en knoflook toe en bak mee. Schenk de wijn in de pan, roer door de spekjes en kook de wijn zachtjes 1 min. Voeg de room toe en breng de saus aan de kook, draai het vuur laag. Breng op smaak met peper, zout is waarschijnlijk niet nodig omdat de spekjes al zout zijn.
3. Roer op het laatste moment de spinazie door de spekjessaus. Schep de spinazie om in de hete saus en laat slinken.
4. Knip de zakjes voorzichtig open en verdeel de parelcouscous over 4 diepe borden. Schep de spekjessaus met spinazie over de parelcouscous. Maal verse peper over de spekjessaus en strooi de kaas erover.

Schep de avocado door de salade en verbrokkel de kaas erover.



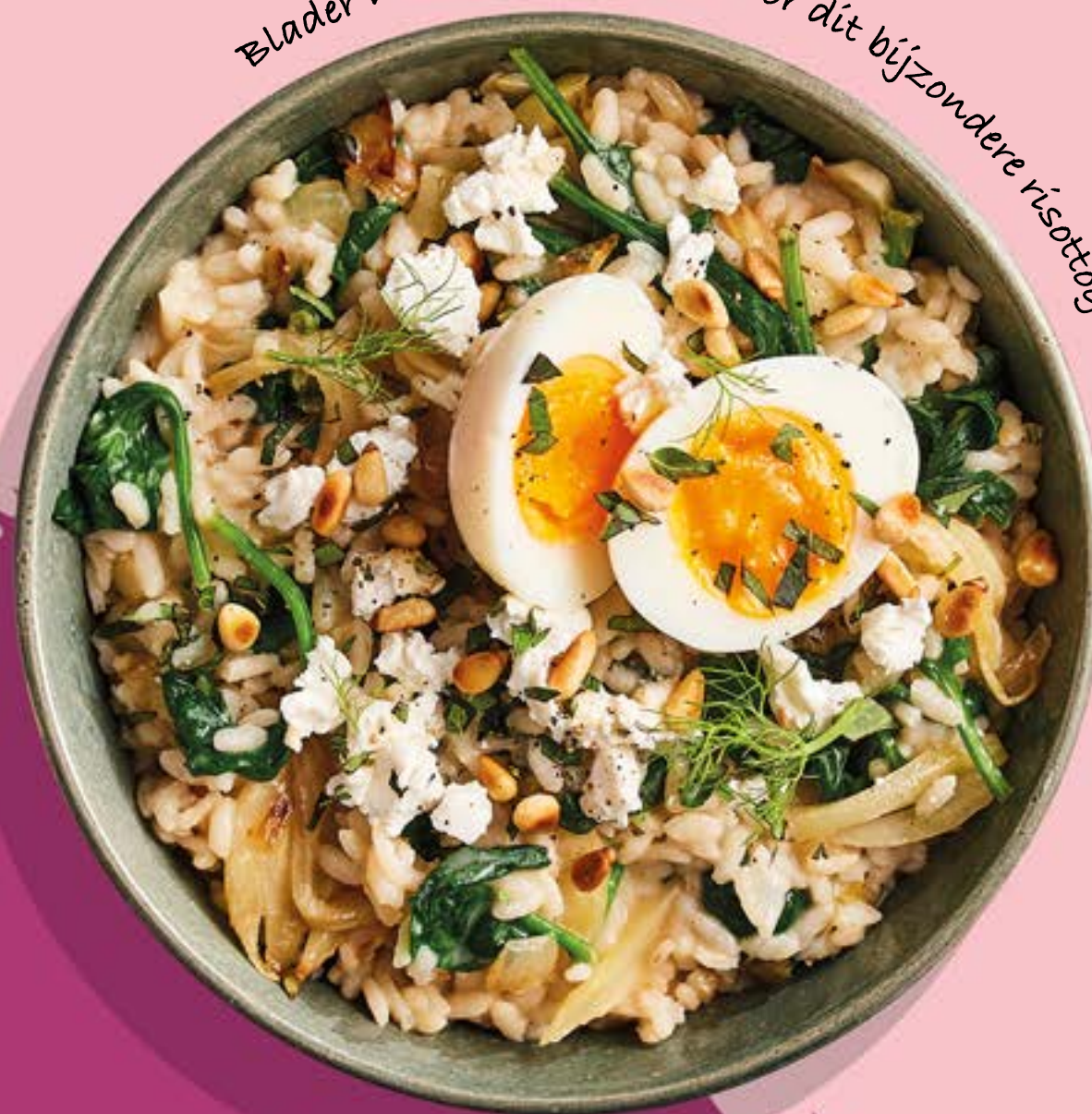
Bevat p.p.: 830 kcal, 33 g eiwit, 49 g vet waarvan 25 g verzadigd, 61 g koolhydraten en 3 g voedingsvezel

Bevat p.p.: 535 kcal, 15 g eiwit, 16 g vet waarvan 3 g verzadigd, 78 g koolhydraten en 10 g voedingsvezel

IETS LANGER KOKEN

zonder gedoe

Nét iets meer tijd en zin om je gezin eens te verwennen met een extra bijzonder gerecht? Wat dacht je van een heerlijke risotto, parelcouscous met kerrie-mosselen of een toetje met rijst en fruit? Moeilijk? Helemaal niet!



Blader naar bladzijde 52 voor dit bijzondere risottogerecht.



TIP
Scheep de koriander door de gekookte mosselen.

OOSTERSE KERRIE-MOSSELEN EN PARELCOUSCOUS

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN

Heb je een zakje gekookte parelcouscous over? Maak er de dag erna een lekkere lunchsalade van of roer de couscous door de soep.

INGREDIËNTEN

- 1 pak Lassie Parelcouscous buitjes (300 g)
- 2 eetlepels olie
- 5 bosuien, fijngesneden
- 8 bospenen, in dunne plakjes
- 3 stengels bleekselderij, in kleine blokjes
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 2 kg mosselen, gespoeld, kapotte en dichte mosselen verwijderd
- 200 ml kokosmelk
- Optioneel: 4 takjes koriander, fijngesneden



BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de parelcouscous gaar volgens de aanwijzingen op het pak.
2. Verhit intussen de olie in een ruime pan, voeg de bosui, bospeen en bleekselderij toe en bak 5 min. op middelhoog vuur tot de groenten beetgaar zijn.
3. Voeg de kerrie toe en bak nog 1 minuut mee. Scheep de mosselen door de groenten. Voeg de kokosmelk toe en leg een deksel op de pan. Stoom de mosselen in 5 min. gaar of tot de stoom onder de deksel uit komt. Draai het vuur uit. Scheep de gekookte mosselen met het vocht om.
4. Knip de zakjes voorzichtig open en verdeel de parelcouscous over 4 diepe kommen. Scheep de mosselen met de groenten en kerrie-kokosbouillon op de parelcouscous.

Bevat p.p: 700 kcal, 38 g eiwit, 23 g vet waarvan 11 g verzadigd, 82 g koolhydraten en 7 g voedingsvezel

Vervang 150 ml van de bouillon door droge witte wijn en voeg deze als eerste toe.



INGREDIËNTEN

- 1 venkelknol
 - 3 eetlepels olijfolie
 - 1 ui, gesnipperd
 - 400 g Lassie Risotto Rijst
 - 1 l groente- of kruidenbouillon
 - 2 eetlepels verse oregano, fijngehakt
 - 4 eieren
 - 125 g zachte geitenkaas, verkruimeld
 - 400 g spinazie
- Optioneel: 150 ml witte wijn en een bakje pijnboompitten

RISOTTO MET SPINAZIE, EI & GEITENKAAS

BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN • 4 PERSONEN • VEGETARISCH

WEETJE

De bereiding van risottorijst vraagt om wat extra tijd en aandacht. De korrels nemen tijdens het koken veel vocht op, wat de rijst heel smeugig maakt.

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de stengels van de venkel en snijd de knol in vieren. Snijd de stukken in dunne reepjes. Hak het venkelgroen fijn.
2. Verwarm de olijfolie en fruit de ui en venkelreepjes zachtjes glazig. Roer de risottorijst erdoor en bak al omscheppend tot de korrels glanzen.
3. Schenk een kwart van de bouillon erbij met de oregano en kook de rijst al roerend zachtjes tot bijna al het vocht is opgenomen. Laat de rijst zo in 18 - 20 min. gaar en smeugig worden, voeg de rest van de bouillon steeds in delen toe.
4. Kook intussen de eieren in 4 - 6 min. tot het wit gestold is en de dooier nog vloeibaar of net iets gestold is. Laat de eieren schrikken en pel ze.
5. Schep na 15 min. in delen de spinazie door de risotto en laat de blaadjes net slinken. Roer tot slot driekwart van de geitenkaas erdoor en laat al roerend smelten.
6. Serveer de risotto in wijde kommen en leg er een ei op. Snijd het ei open en strooi de rest van de geitenkaas en het venkelgroen erover. Lekker met pijnboompitten.

Bevat p.p.: 635 kcal, 20 g eiwit, 23 g vet waarvan 7 g verzadigd, 84 g koolhydraten en 5 g voedingsvezel



OVENRISOTTO MET CHAMPIGNONS EN DOPERWTEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN + 20 - 25 MINUTEN IN DE OVEN • 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 400 g kastanjechampignons
- 200 g bacon
- 100 g Parmezaanse kaas
- 50 g boter
- 1 ui, gesnipperd
- 400 g Lassie Risotto Rijn
- 150 ml droge witte wijn
- 750 ml vleesbouillon
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes + 4 takjes tijm
- 200 g diepvries doperwten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Hak de champignons grof. Snijd de bacon in reepjes. Schaaf de helft van de Parmezaanse kaas in flinterdunne plakjes en rasp de rest.
2. Smelt 25 g boter in een ovenvaste pan of in een vuurvaste ovenschaal. Fruit de ui zachtjes glazig. Roer de risottorijst erdoor en bak al omscheppend de korrels glanzend.
3. Schenk al roerend de wijn en bouillon bij de rijst en voeg de geraspte Parmezaanse kaas met tijm en bevroren doperwten toe. Breng al roerend aan de kook.
4. Schuif de pan zonder deksel in de oven en laat de risotto in 20 - 25 min. gaar worden. Roer af en toe door. Verwarm 25 g boter in een koekenpan en bak de bacon knapperig. Zet apart en bak in het bakvet de champignons al omscheppend bruin en gaar.
5. Serveer de risotto in wijde kommen en leg de bacon met de champignons erop. Garneer met de flinters Parmezaanse kaas en takjes tijm.

Bevat p.p: 705 kcal, 31 g eiwit, 22 g vet waarvan 13 g verzadigd, 90 g koolhydraten en 5 g voedingsvezel

PAELLA MET KIP EN GARNALEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN • 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 125 g chorizoworst, in kleine blokjes
- 250 g grote ongepelde garnalen (diepvries), ontdooid
- 4 kipdijfilets, in grove stukken
- 4 tomaten, in stukjes
- 1 prei, in dunne ringen
- 1 stengel bleekselderij, in dunne reepjes
- 1 enveloppe saffraandraadjes
- 300 g Lassie Paella rijst
- 1 theelepel pikante paprikapoeder
- 100 g doperwtjes (diepvries)
- ½ eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt



BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de olijfolie in een paella- of hapjespan en bak de chorizo zachtjes knapperig. Zet apart. Bak in het vet de garnalen tot ze roze worden. Zet apart. Bak tot slot de kip in 3 - 4 min. rondom bruin en zet ook apart.
2. Stamp in een vijzel de saffraandraadjes met wat zout tot poeder.
3. Roer de paellarijst door het achtergebleven vet en bak de korrels al roerend tot ze rondom glanzen. Voeg de saffraan en paprikapoeder toe. Schep de tomaten, prei en bleekselderij erdoor en bak alles nog 2 min.
4. Roer de chorizo door de rijst en leg de stukken kip ertussen. Schenk er 700 ml water bij en kook de paella 8 min.
5. Schep de doperwtjes en rozemarijn door de rijst en leg de garnalen op de rijst. Laat de paella nog 5 min. zachtjes garen.

Bevat p.p: 645 kcal, 38 g eiwit, 24 g vet waarvan 8 g verzadigd, 66 g koolhydraten en 7 g voedingsvezel

ook lekker: vervang de garnalen door stukken verse zalm of andere vis.





- INGREDIËNTEN**
- 1 biologische citroen
 - 500 ml melk
 - 100 g Lassie Dessertrijst
 - 45 g fijne kristalsuiker
 - 100 g ricotta
 - 150 g frambozen
 - 125 g blauwe bessen
- Optioneel: 1 theelepel gemalen kaneel,
2 eetlepels pure chocoladevlokken

Bestrooi op het laatst kaneel en chocoladevlokken over het dessert.

CITROEN DESSERTRIJST MET RICOTTA EN ROODFRUIT

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN • 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

1. Rasp de schil van de citroen en pers de vrucht uit. Verwarm in een steelpan de melk met de dessertrijst. Voeg de suiker en citroenschil toe en breng de melk al roerend aan de kook. Kook de rijst in 12 min. zonder deksel op laag vuur gaar. Roer regelmatig over de bodem van de pan.
2. Roer de ricotta en 2 eetlepels citroensap door de warme rijst.
3. Schep de romige citroenrijst in 4 kommetjes. Schep de frambozen en bessen over de lauwwarme rijst.

Bevat p.p.: 265 kcal, 9 g eiwit, 6 g vet waarvan 4 g verzadigd, 43 g koolhydraten en 2 g voedingsvezel



COLOFON

Uitgave Lassie Nederland BV **Concept en realisatie** Sanoma SYNC **Culinair adviseur** Annemarie Coopman
Receptuur Yolanda van der Jagt **Account Director** Sanoma SYNC Farah van der Zijden
Sales Manager FMCG Christaan van Loon **Account Executive/Traffic** Andrea Lourens **Content Director**
 Jeannette Verleg **Content Manager** Marlous van Irsen **Art Direction en Vormgeving** Veronique van Campen
Fotografie recepten Cameron Studio **Drukwerk** Walstead **Met dank aan** reclamebureau Epidemie



GA VOOR NOG MEER INSPIRATIE NAAR LASSIE.NL



ALTIJD GOED



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

