



GEZOND
KOKEN VOOR
ÉÉN

SANNE MOUHA

FOTO'S HEIKKI VERDURME



LANNOO

Inhoud/

INLEIDING

Een gezonde geest in een gezond lichaam 6

DE BASISREGELS

VIJF STAPPEN NAAR EEN ENERGIEKE

LEVENSTIJL 10

1. Drink voldoende 10
2. Zorg voor structuur 12
3. Geniet van je eten 14
4. Cheaten mag (moet)! 16

IN DRIE NIVEAUS NAAR EEN GEZOND

EETPATTERN 18

- Niveau 1: beginner 18
Niveau 2: gevorderd 18
Niveau 3: pro 18

EEN MAATJE MINDER? 20

EN WE KUNNEN BEGINNEN! 24

- Must haves 24
Efficiënt kopen, bewaren en koken voor één 24

- PLANNEN 24

Een slim weekplan in zes stappen 24

Slim boodschappenlijstje 25

Maandplanner 28

Het ideale bord 30

- KOPEN 31

- SLIM BEWAREN 32

RECEPTEN

ONTBIJT 38

Victory bread 43

Fruitontbijt 44

Poire belle Hélène 46

Havermoutvariaties 48

GROENTEN 50

Snel groenten stomen 52

Op hete (bloem)kolen 54

Gegrilde broccoli in 10 minuten 56

Pesto van broccoli 57

Pico de gallo met een twist 58

Sperzieboontjes 4-in-1 60

Supersnel witlof met ham 64

Witlofslaatje met chocolade 66

Coleslaw 68

Kool in de sauna 70

Tomaat alla mamma 72

VLEES, VIS & CO 74

Steak tartaar op z'n Italiaans 79

Mosselen 80

Forel uit de oven 82

Kikkererwten 5-in-1 84

KOOLHYDRATEN EN ZO 86

| | |
|-----------------|----|
| Patatjes | 88 |
| Gratin-voor-één | 90 |
| Zoete aardappel | 92 |
| Tabouleh | 94 |

EENPANSGERECHTEN

| | |
|--|-----|
| Fajita met kip | 100 |
| Courgetti met pasta | 102 |
| Courgette-tomaat-couscous | 104 |
| Risotto | 106 |
| Oosterse champignons | 108 |
| Prei erbij | 110 |
| Croque around the clock | 112 |
| Bloemkoolcurry | 114 |
| Healthy nasi goreng | 116 |
| Curry van tuinkers, wortel en kokos | 118 |
| Vis van bij Marie-Louise | 120 |
| One pot pasta | 122 |
| Ovenschotel met kip en wortel | 124 |
| 2-in-1 ovenschotelkje en gevulde paprika | 126 |
| Pimp je salade: poké bowl | 128 |

KOUDE SAUSJES

| | |
|------------------------------|-----|
| SNACKS & TUSSENDORTJES | 132 |
| Snoepballetjes | 136 |
| Ananasdessert | 138 |
| Appelcrumble-voor-één | 140 |
| Tiramisu zonder schuldgevoel | 142 |
| Easy peasy sorbet | 144 |
| Pizzabrood | 148 |

| | |
|-----------------|-----|
| DRANKJES | 150 |
| Gepimpt water | 154 |
| Virgin mojito | 157 |
| Apero Spritz | 158 |
| Tinto de verano | 159 |



Inleiding/

EEN GEZONDE GEEST - MÉT GEZOND VERSTAND - IN EEN GEZOND LICHAAM

Vaakgehoorde 'adviezen' aan solokoks:

- * 'JE BENT VRIJGEZEL, DUS JIJ HEBT TOCH TIJD ZAT OM TE KOKEN!'
- * 'JIJ HOEFT TENMINSTE GEEN REKENING TE HOUDEN MET EEN GEZIN. VOOR ÉÉN KOKEN IS VEEL GEMAKKELIJKER.'
- * 'GA GEWOON EEN SLAATJE HALEN: GEZOND EN ZO KLAAR.'
- * 'JE KUNT TOCH GAAN ETEN BIJ VRIENDEN?'

.....

Ik moet mij inhouden om niet standaard met mijn ogen te rollen. Het is net supermoeilijk om inspiratie te vinden voor één persoon. Gezond koken is al niet eenvoudig – gezond koken voor één persoon is dat helemaal niet. Net omdat je vaak echt weinig tijd hebt – sociale bezigheden zijn van levensbelang – én omdat je jezelf moet motiveren om te koken... voor jezelf. Ik vond het alleszins vreselijk. Vond! Want eerlijk, al die brasseriebezoekjes zijn leuk in het begin, maar was ik best beu. Net zoals de belegde broodjes en

kebab – als het broodje kip al klaar staat als je binnenkomt, heb je een probleem. Om nog maar te zwijgen van al die kant-en-klare slaatjes, soepen en de honderdvijftigduizendste boterham met cho-co. **En dan die afwas als je toch iets kookt.** Bah.

Gelukkig heb ik mezelf, 7 kg later, herpakt. Ik besloot een einde te maken aan dat eentonige en ongezonde eten. Ik kook nog steeds niet dagelijks, ik doe nog alles wat ik voordien deed, maar... nu heb ik wel (bijna) altijd een gezonde, homemade maaltijd achter de hand. Ik kook ook altijd zo veel mogelijk in een keer, met zo weinig mogelijk afwas. Ha, efficiëntie *to the max!*

'VERMIJD KOOLHYDRATEN!
'GLUTEN ZIJN DES DUIVELS!
'KOKOSOLIE IS EEN WONDERMIDDELTJE!
'VEGAN, DAT IS THE WAY TO GO!'

Het advies over gezond eten vliegt je tegenwoordig rond de oren. Eerlijk? Gezond eten moet vooral simpel zijn. Het is toch heerlijk als je je hoofd niet hoeft te breken over speciale ingrediënten en ingewikkelde combinaties EN daarbij ook nog eens gezond kunt leven...

Je wilt een gezonde levensstijl toch kunnen volhouden – als het even kan voor altijd. Hoe meer je moet nadenken over je eten, hoe kleiner de kans dat je erin slaagt om ermee door te gaan.

Natuurlijk: elk begin is moeilijk. Het vraagt (flink) wat aanpassing in je ingebakken gewoontes. Maar

probeer eerst kleine aanpassingen, een aantal weken na elkaar. Zo gun je jezelf de tijd om van je nieuwe levensstijl een routine te maken.

Misschien krijg je daardoor wel het gevoel dat je eerst even op de rem moet gaan staan – en dat is helemaal oké. Eerst met kleinere stapjes vooruit. En daarna... gaat het bijna vanzelf.

Om je een handje te helpen, geef ik je een **vier-stappenplan** mee. Vier stappen die je vlotjes door de **drie niveaus** van je nieuwe manier van leven zullen leiden:

- Het eerste niveau, dat van de 'beginner', zal je zeker lukken. We beginnen langzaam.
- Kun je dat eerste level afvinken? Dan ga je door naar het volgende niveau: dat van de 'gevorderden'. Zo, dat begint er al op te lijken. Goed bezig!
- Bij het derde stapje aanbeland? Proficiat, je bent nu een echte 'pro' want je hebt jezelf een fantastische beloning bezorgd: **een herboren jij!**



De basisregels!

Oké, er zijn een paar dingen die je moet weten voor je aan de slag gaat met dit boek. Lekker koken vraagt in het begin een beetje aandacht en misschien ook wat aanpassing. Maar als het eenmaal in je vingers zit, gaat het vanzelf. Zeker als je daarbij deze handige tips in je achterhoofd houdt.

VIER STAPPEN NAAR EEN ENERGIEKE LEVENSTIJL

Om een vliegende start te nemen met je nieuwe eetplannen, heb je vooral een stevige basis nodig. Daarbij zijn vier vuistregels van tel:

1. DRINK VOLDOENDE
2. ZORG VOOR STRUCTUUR
3. GENIET VAN JE ETEN
4. CHEATEN MAG (OK, DAN: MOET!)

1. Drink voldoende

Genoeg drinken is niet alleen essentieel om je beter te kunnen concentreren, het werkt ook als een natuurlijke detox én je huid gaat ervan stralen. Win-win-win, dus. Het beste drankje is en blijft nog steeds **water**, maar ook **thee** of **bruiswater** zijn slimme keuzes.

Frisdrank, fruitsap of smoothies bevatten (te) veel suiker. Bovendien tasten ze je tandglazuur aan en werken ze cariës in de hand. Light- en zero-frisdranken dan maar? Ze zijn vriendelijker voor je lijn en bevatten (bijna) geen calorieën, maar ze hebben een even nefaste invloed op je tandglazuur. Kun je dit soort drankjes echt niet weerstaan, drink ze dan liefst **bij of na een maaltijd** (of snack) en niet zomaar tussendoor.

- tip -

'Water... dat is voor de vissen!' Zou dat een uitspraak van jou kunnen zijn? Geen stress: als je echt geen fan bent van puur water, pimp het dan met fruit, kruiden en zelfs groenten. Als je jezelf trakteert op een mooie waterkan of fleurig waterflesje, smaakt het nog beter. Het oog wil ook wat, toch?! ;)

Er is een handige manier om te ontdekken of je voldoende hebt gedronken: **ga de pot op!** Hoe lichter de kleur van je urine, hoe beter. Heeft je urine in de namiddag een donker kleurtje, zoals de voorlaatste kleur in de tabel? Dan drink je best wat meer.

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>GOED BEZIG! DOE ZO VERDER.</p> | <p>OKÉ, MAAR HET KAN BETER. PROBEER NOG EEN GLAS EXTRA TE DRINKEN. OCHTENDURINE ZIET ER VAAK ZO UIT.</p> | <p>DRINK HET KOMENDE UUR MINSTENS TWEE HEEL GROTE GLAZEN WATER.</p> | <p>DIT IS ECHT NIET OKÉ. GA ASJEBLIEFT NAAR EEN DOKTER. ;-)</p> |
|  |  |  |  |

Een maatje minder?

It's all about finding your soul-maatje. Oké, oké, da's een flauwe woordspeling, maar uiteindelijk wil je je toch gewoon goed in je vel voelen! En het is helemaal prima als je hiervoor wat wilt afvallen... zolang je het gezond doet, natuurlijk.

Allemaal goed en wel, maar gaat dat wel lukken?

Door het schema en de regelmaat van het stappenplan verlies je waarschijnlijk al wat kilo's. Daar bovenop kun je kiezen voor net wat minder vet of suiker. Daar hoeft je je hoofd niet eens over te breken: in de recepten wordt de caloriearme optie handig aangeduid met het symbooltje van de caloriekiller.



CALORIE-
KILLER

Belangrijk is dat je goed weet dat er een **verschil is tussen 'caloriearm' eten en 'gezond' eten.**

Dat wil zeggen dat er voeding bestaat die erg gezond is, maar waarin wel veel calorieën zitten door natuurlijke vetten of natuurlijke suikers. Het is niet de bedoeling om gezonde caloriebommetjes uit je voeding te schrappen. Als je hier met mate van eet, vormt dat zeker geen probleem voor je gewicht. Enkel grote dagelijkse porties zijn geen aanrader.

Gelukkig is er ook een gulden middenweg: voeding die **gezond én caloriearm** is. Dat is natuurlijk de ideale voeding als je graag gezond een maatje wilt minderen.

Anderzijds heb je ook de ongezonde, calorierijke producten. Die leveren je enkel vet en/of suiker en totaal geen of bijzonder weinig voedingsstoffen.

GEZONDE
VOEDING

CALORIEARME
VOEDING

TWEE VOORBEELDEN:

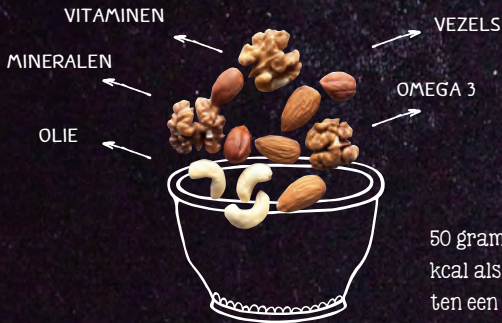


OLIE

10 gram olie bevat meer kcal dan 10 gram boter, maar olie bevat meer gezonde vetten dan boter.

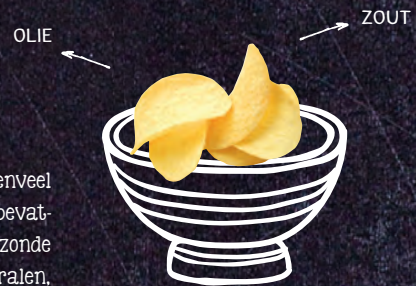


BOTER



NOTEN

50 gram noten bevat ongeveer evenveel kcal als 50 gram chips. De noten bevatten een bommetje aan nuttige, gezonde voedingsstoffen: vitaminen, mineralen, vezels... Chips? Die bevatten enkel vet en 'lege' calorieën. Bovendien eet je van chips gemakkelijk een pak meer. We weten allemaal dat die zak leeg 'moet'... ;)



CHIPS

En we kunnen beginnen! /

Help... Hoe begint een mens daaraan: op een gezonde manier koken voor één, zonder al te veel voedsel te verspillen? Relax, met deze trucs lukt het je wel.

MUST HAVES

Gezond koken voor één gaat gemakkelijker als je deze dingen in huis haalt: tien handige hulpmiddelen die echt een meerwaarde betekenen in je keuken.

- GROTE PAN MET ANTIAANBAKLAAG
- KOELKAST
- DIEPVRIES, ZELFS EEN KLEINTJE IS AL HANDIG!
- MAGNETRON
- OVEN
- HERSLUITBARE POTJES, VOOR RESTJES
- SCHAAL VOOR IN DE MAGNETRON
- OVENSCHAAL
- GRILLMACHINE MET TIMERFUNCTIE (GELOOF ME, JE ZAL ER BLIJ MEE ZIJN, WANT JE KUNT HIER ZELFS VLEES EN VIS IN GRILLEN)

Efficiënt kopen, bewaren en koken voor één

Slappe groentjes en bedorven fruit? Een lege koelkast? Of net een overvol exemplaar? Beschimmelde – intussen onherkenbare – restjes in potjes waarvan je al vergeten was dat ze er nog stonden? Een vuilnisbak vol vervallen producten? *Been there, done that, bought the T-shirt...*

Op een dag besloot ik dat ik er genoeg van had. Om te beginnen vind ik eten weggooien echt niet oké. Dat wilde ik zo veel mogelijk proberen

te beperken. Bovendien heb ik gewoon geen tijd om elke dag naar de supermarkt te hollen, dus dat beperk ik nu tot één of twee keer per week. Maar hoe moet dat dan met mijn kleine koelkast en mijn grote honger? Het antwoord is eigenlijk simpel: slim plannen! **Ik bespaar er ontzettend veel tijd, geld en plaats in mijn koelkast mee. Hoe ik het aanpak, wil ik je met plezier vertellen.**

Mijn systeem deel ik op in drie stukken: efficiënt **plannen, kopen** en **slim bewaren**.

I. Plannen

Een slim weekplan in zes stappen

Een weekmenu maakt inkopen doen heel wat gemakkelijker en het brengt automatisch wat meer structuur in je leven. Zo regel je een slimme weekplanning in zes stappen:

- 1.** Neem je **agenda** en bekijk welke dagen je verwacht thuis te kunnen koken en wanneer je zeker niet thuis zult eten.
- 2.** **Check** wat er nog in je (koel)kast en diepvries ligt en wat je binnen de week moet opeten.
- 3.** Begin met de **groenten** (vers of diepvries) zodat je zeker niet zonder valt of met overschot zit. Ga voor maximaal **twee kort houdbare**

groenten en minstens **drie langer houdbare** groenten. Doe je meteen inkopen voor twee weken? Kies dan vijf tot zes lang houdbare groenten (zie p. 33).

4. Bekijk dan per dag welke **koolhydraten** je daarbij wilt eten. Inspiratie:

- aardappelen
- volwaardige rijst
- quinoa
- volkorendeegwaren
- couscous, bulgur
- volkorenbrood

5. Kies daarna een **eiwitbronnen** die erbij passen en verwerk ze in je week. Ik heb hier al wat tips voor het 'pro'-schema:

- Kies twee soorten **vlees**, bij voorkeur twee magere soorten (zie p. 77).
- Kies minstens twee soorten **vis**: een magere en een vette soort.

- tip -

Vis uit de diepvries is handig als back-up, omdat die niet snel vervalt. Er is trouwens ook niets mis met visconserven zoals sardientjes of makreel.

- Kies minstens twee **vleesvervangers**: een eitje, kikkererwten, linzen...

Handig: Vleesvervangers kun je over het algemeen langer bewaren. Zo zijn eieren nog gemakkelijk twee weken houdbaar en peulvruchten uit blik zelfs een paar maanden.

6. Bedenk welke **zuivel- of calciumverrijkte sojaproducten** je die week wilt eten. Kies minstens voor twee porties per dag en voorzie er veertien per week.

- tip -

Een handige richtlijn om in je achterhoofd te houden: **varieer in kleur!** Stel dat je wittekool, prei en bloemkool kiest, dan eet je een hele week 'wit'. Ga je voor bloemkool, wortel en broccoli, dan krijg je meer verschillende soorten voedingsstoffen binnen.

Een slim boodschappenlijstje

Met een slim weekplan wordt een boodschappenlijstje opstellen kinderspel. Check wat je nog in huis hebt voor je naar de winkel trekt en pas je lijstje aan. Het is ook handig als je inkopen groepeert per afdeling volgens de indeling van je favoriete winkel. De verse producten, zoals groenten, fruit en zuivel, komen meestal eerst.

- tip -

Ga nooit met honger naar de supermarkt!
Dat is vragen om problemen (en een inhoud van je winkelkar die niet overeenkomt met je boodschappenlijstje...).

3. Slim bewaren

In de koelkast

- Zorg ervoor dat de temperatuur in je koelkast altijd tussen 0 en 4 °C ligt.
- Laat groenten in hun originele verpakking tot je ze gaat gebruiken.
- Niet alles hoort thuis in de koelkast. **Tomaat, aubergine, avocado, paprika en banaan** blijven er het liefst weg en dat merk je aan de smaak. Wil je tomaat, avocado of aubergine lang bewaren, dan zou ik ze wel in de koelkast leggen. Breng ze eventueel enkele dagen voor gebruik op kamertemperatuur.
- Schik de spullen in je koelkast slim, zoals op de afbeelding hieronder. Zo blijven je aankopen langer vers en smaakvoll!

I FOLLOWED MY
HEART
AND IT LED
ME INTO THE
FRIDGE

ZO ZIET DE IDEALE KOELKASTINDELING ERUIT



THIS IS YOUR
SUNDAY EVENING
REMINDER THAT YOU
CAN HANDLE WHATEVER
THIS WEEK THROWS AT
YOU



En nu komt het echte werk: de recepten. De voorgestelde porties zijn algemene richtlijnen waardoor ze voor jou te groot of te klein kunnen zijn. Pas ze gerust aan jouw eigen eetlust aan. Bij sommige recepten staat ook het 2-in-1-symbool. Dat betekent dat je met eenzelfde bereiding twee verschillende gerechten kunt klaarmaken. Lees: één keer koken, twee dagen lekker smullen. En dan is er nog de kcal-killer. Dat symbooltje geeft aan hoe je een gerecht kunt klaarmaken met nog minder calorieën. *Bon appétit!*



2-IN-1-SYMBOL



KCAL-KILLER

Ontbijt /

Je hoort weleens: 'Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.' En dat klopt, want op een voedzaam ontbijt kun je de hele dag teren. Toch hoef je niet meteen na het opstaan te ontbijten. Als je geen grote ontbijtfan bent, is een kleinere snack zoals yoghurt of een granenreep ook prima. Zo'n twee uur later kun je dan écht aan het ontbijten slaan.

I LOVE SLEEP!
IT'S LIKE A
TIME MACHINE
FOR BREAKFAST

Wie zegt trouwens dat je ontbijt er elke dag hetzelfde moet uitzien? Er zijn zoveel lekkere mogelijkheden, dat wordt nog moeilijk kiezen.

Enkele overheerlijke ontbijtideeën:

- meergranenboterhammen met kaas en een peer (samen op de boterham).
- een volkorentoast met honing, plattekaas en aardbeien.
- een hippe ontbijtbowl met yoghurt, havermout, nootjes en (diepvries)bessen.
- een volkorenboterham met een banaan en een glas melk.
- een smoothie met twee stukken fruit, natuuryoghurt en havermout.

- tip -

Maak je ontbijt in grotere porties klaar zodat je er een aantal dagen geen werk aan hebt.

Een ideaal ontbijt bestaat uit:

EEN GRAANPRODUCT

- denk aan volkorenbrood, granen of havermout. Deze producten leveren je koolhydraten en energie, de vezels zijn super voor gezonde darmen en je verzadigingsgevoel.

ZUIVEL OF CALCIUMVERRIJKTE SOJA

Door de eiwitten die erin zitten, heb je minder snel weer honger. En de portie calcium die je binnenkrijgt is handig meegenomen.



FRUIT

De suikers in fruit geven je energie, de zoete smaak zorgt voor een frisse start en de vitamines zijn ook welkom. Wel opletten: fruitsap telt niet als een portie fruit, omdat het te veel suiker en te weinig vitamines bevat!

Groenten!

Vaak ben je bijna verplicht je groenten in grote verpakkingen te kopen. Bovendien zijn ze maar beperkt houdbaar. De gigantische hoeveelheden die je moet kopen – en het overschot waarmee je blijft zitten omdat je er maar de helft van nodig hebt – zijn vaak de grootste frustratie als je kookt voor één. Daar zit je dan met je halve courgette of halfvolle zak spinazie!

Het geheim zit hem in de combinaties die je maakt. Met één ingrediënt kun je enkele dagen na elkaar heel wat verschillende gerechten bereiden. Of je maakt in één keer heel veel van hetzelfde gerecht en vriest in wat te veel is. Met deze heerlijke groenterecepten geef ik je alvast wat inspiratie mee.

Verse groenten zijn goed, maar ook diepvriesgroenten zijn prima. Soms smaken diepvriesgroenten anders dan hun verse broertjes – dat is bijvoorbeeld het geval bij bloemkool en wortelen. Maar bij erwten, bonen, pompoen, spruiten en spinazie proef je nauwelijks verschil. En als je de combinatie maakt met verse groenten, valt het echt niet op. Zo kun je elk gerecht heel snel pimpen. Vandaag gestoofde worteltjes en morgen dezelfde wortelen, maar dan met erwten. Simpel, toch?

- BEGINNER:** 1 KEER GROENTEN PER DAG
- GEVORDERD:** 1/2 BORD GROENTEN BIJ 1 MAALTIJD PER DAG
- PRO:** 1/2 BORD GROENTEN BIJ 2 MAALTIJDEN PER DAG

SYMBOLEN



KOOLHYDRATEN



VLEES



GEVOGELTE



VIS



VLEESVERVANGERS



SNEL GROENTEN STOMEN

- Snijd de groenten in stukken van dezelfde grootte. Zo garen ze gelijktijdig.
- Kruid met peper, zout en eventueel andere kruiden naar smaak.
- Roer 1 eetlepel olie en 4 eetlepels water door de groenten. Zo drogen ze niet uit.
- Schik de groenten losjes naast elkaar (niet op een hoopje).
- Dek de schotel af, maar zorg voor verluchting door het bordje of deksel wat scheef te zetten of door magnetronbestendige folie met gaatjes te gebruiken.
- Zet in de magnetron en laat de groenten 5 minuten garen op de hoogste stand.
- Roer de groenten door elkaar en gaar ze nog eens 1 tot 5 minuten extra.
- Let op dat je jezelf niet verbrandt bij het wegnemen van het deksel of de folie: de stoom is erg heet.



PREI ERBIJ

BASISRECEPT

NODIG VOOR 1 PORTIE

| | |
|--------------------------|----------------------|
| prei > | 1/2 dikke of 1 dunne |
| erwten > | 2 eetlepels |
| peper, grof gemalen > | 1/3 koffielepel |
| zout > | naar smaak |

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de prei in de lengte in tweeën en snijd hem dan in dunne, halve schijfjes. Doe ze in een vergiet en spoel alles grondig af, zodat er geen aarde meer aanhangt.
2. Vul een steelpan of kleine kookpot met een bodempje water (ongeveer 1 centimeter). Breng aan de kook.
3. Voeg de prei en de erwten toe, samen met wat peper en zout. Roer om en zet een deksel op de pot. Laat zo 5 minuten garen, tot de prei lekker zacht is.

LEKKER MET...



VOLKORENTOAST, AARDAPPEL, PUREE



GEBAKKEN KIPPENGEHAKT



RUNDERGEHAKT



VARKENSMIGNONETTE



ALLE SOORTEN

QUORNFILLET, RODE LINZEN (MEE AAN DE KOOK
BRENGEN MET DE PREI), KIKKERERWTEN

2 IN 1 PREI EN EI

Basisrecept prei + 2 sneetjes brood + 1 hardgekookt eitje

ZO MAAK JE HET

Rooster het brood en prak het ei met een vork. Snijd of knip de boterhammen elk in stukken en leg ze op een bord. Verdeel de prei en vervolgens het geprakte ei erover. Klaar!

VARIATIE

Ook lekker met een eetlepel kaas erover (maar dan krijg je natuurlijk wel iets meer kilocalorieën binnen).

2 IN 1 PREI-GEHAKTPASTA

Basisrecept prei + 30 g pasta + 100 g rundergehakt + peper, zout of vleeskruiden

ZO MAAK JE HET

Bereid de prei volgens het basisrecept. Kook de pasta en giet af. Bak het gehakt gaar en kruid het. Meng in dezelfde pan met prei en pasta. Bak nog 30 seconden en haal van het vuur. Als je met koude restjes prei werkt, bak je alles 1 à 2 minuten tot het warm is.

VARIATIE

LIEVER WAT SMEUGIGER? VOEG DAN EEN EETLEPEL SOJAROOM OF ROOMKAAS TOE.

GEHAKT → QUORNGEHAKT, EI OF KAAS

- tip -

Wist je dat rundergehakt meestal magerder is dan kippengehakt?



PREI EN EI



PREI-GEHAKTPASTA

- tip -
Geen deksel? Gebruik een omgekeerde pan in de plaats. Wel even opletten met vrijkomende stoom of hete druppels.



BASISGERECHT