



slim(mer) eten...
DE FAVORIETEN
VAN DE BELGEN!

€ 2,60*



*Witloof in
de oven*

lekker van **bij ons** voor
een klein prijsje!

Witloof in de oven

Boodschappenlijstje voor 4 personen :

- 8 stronkjes witloof
- 8 sneetjes hesp
- 4 eetlepels geraspte emmenthalkaas
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 eetlepel bruine suiker opgelost in een glas water
- peper, zout en muskaatnoot

- Voor de bechamelsaus:
- 7 eetlepels vloeibare margarine (70g)
 - 3 volle eetlepels bloem (70g)
 - 700ml halfvolle melk

KEUKENGEREI !

- MES EN LEPELS
- OVEN
- 2 BRAADPANNEN
- 2 DEKSELS VOOR DE BRAADPANNEN
- 1 KOOKPOT (VOOR DE AARDAPPELEN)
- 1 STEELPANNETJE
- 1 SNIJPLANK
- 1 GLAS
- 1 GARDE
- 1 MAATBEKER
- 1 GROTE OVENSCHOTEL (OF 2 KLEINERE SCHOTELS)



Bereiding

Stap 1 : het witloof

- Verwijder de buitenste, gekneusde of bruine bladeren en snij de uiteindes eraf
- Was de stronkjes, snij in de lengte door en verwijder de bittere harde kern
- Warm in de twee braadpannen telkens wat vloeibare margarine op en leg er de halve stronkjes in
- Verdeel het glas water met de bruine suiker over het witloof en wacht tot het water verdampt. Dek daarna de pannen af met een deksel en laat 20 minuten pruttelen
- Kruid met peper en muskaatnoot

Stap 2 : bechamelsaus

- Laat de margarine smelten in een kleine steelpan
- Haal deze van het vuur en voeg de bloem toe. Zet terug op het vuur
- Laat de bloem meebakken tot het geheel begint te schuimen en klop dan stevig met de garde zodat de roux niet aanbakt
- Haal de steelpan van het vuur en blijf kloppen terwijl je koude melk toevoegt tot de roux opgelost is in de melk
- Zet terug op het vuur en breng aan de kook. Blijf roeren tot de saus begint te pruttelen
- Kruid naar eigen smaak met peper, zout en muskaatnoot

Stap 3 : de afwerking

- Rol twee halve stronkjes witloof in een sneetje hesp en leg in de ovenschotel
- Bedek de rolletjes met bechamelsaus en strooi er de geraspte kaas over
- Zet gedurende 25 minuten in de oven op 175°C
- Serveer met aardappelen



Budget: zelfgemaakt is dit 40% goedkoper (1) !

Zelfgemaakt - Ongeveer € 2,60/pers.
Kant-en-klaar - Ongeveer € 4,30/pers.



Voedingswaarde

Een stevig gerecht dat meer dan een derde van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels bevat.

Voor 1 persoon met 225g aardappelen

Energie	Eiwitten	Vetten	Waarvan verzadigde vetten	Koolhydraten	Vezels	Zout
718 kcal	42 g	27 g	8,7 g	70 g	11 g	2,4 g

(1) prijs in december 2015



slim(mer) eten...
**DE FAVORIETEN
VAN DE BELGEN!**

€ 1,10*



Vol au vent

in deze klassieker **verwerk** je een
hele kip **zonder verspilling**

Vol au vent

Boodschappenlijstje voor 6 personen:

- 1 kleine kip (ongeveer 1,2 kg)
- 1 kg verse champignons
- 7 eetlepels vloeibare margarine
- 3 eetlepels citroensap
- 60g volkoren bloem
- 300ml halfvolle melk
- 1 eetlepel diepgevroren, gehakte peterselie
- kruidenruiltje: tijm, laurier, peterselie
- zout, peper en muskaatnoot

KEUKENGEREI !

- 2 MIDDELGROTE KOOKPOTTEN
- 1 BRAADPAN
- 1 KLEINE KOOKPOT (VOOR DE RIJST)
- 1 MAATBEKER
- 1 THEE-EI OF KLEIN FILTERZAKJE
- 1 SCHUIMSPAAN
- 1 GARDE
- 1 GROOT MES
- 1 SNIJPLANK

Bereiding

Stap 1 : kook de kip

- Giet 2,5l water in een grote kookpot met het kruidenruiltje
- Breng aan de kook en voeg dan de kip en een snuifje zout toe
- Laat 1 uur koken met het deksel op de pot en schuim regelmatig af

Stap 2 : maak de champignons klaar

- Maak de champignons schoon met een borsteltje of wat keukenpapier
- Snij het harde einde van het steeltje eraf en snij in schijfjes
- Laat ze zachtjes stoven in een braadpan met 1 eetlepel vloeibare margarine en het citroensap

Stap 3 : de saus

- Hou 600ml kookvocht van de kip bij
- Laat 6 eetlepels vloeibare margarine smelten in een kookpot
- Haal de pot van het vuur en voeg de bloem toe. Plaats opnieuw op het vuur
- Laat de bloem meebakken tot deze begint de schuimen en klop stevig zodat de roux niet aanbakt
- Haal de kookpot van het vuur en voeg al kloppend 300ml koude melk en 600ml kookvocht van de kip toe. Klop stevig zodat de roux oplost
- Zet de pot terug op het vuur en breng al roerend aan de kook tot de saus begint te pruttelen

Stap 4 : de afwerking

- Snij de gare kip in kleine blokjes
- Voeg de kip en de champignons toe aan de saus
- Kruid naar eigen smaak en besprenkel met de gehakte peterselie
- Serveer met rijst en eventueel een bladerdeegkoekje dat je opwarmt in de oven .



Budget : zelfgemaakt is dit 50% goedkoper (1) !

Zelfgemaakt - Ongeveer € 1,10/pers.

Kant-en-klaar - Ongeveer € 2,90/pers.



Voedingswaarde

Dit evenwichtige gerecht bevat voldoende groenten en weinig vet. Door de witte rijst te vervangen door volkorenrijst voegen we extra vezels toe.

Voor 1 persoon met rijst (60g droge, ongekookte rijst)

Energie	Eiwitten	Vetten	Waarvan verzadigde vetten	Koolhydraten	Vezels	Zout
560 kcal	40 g	18 g	4 g	56 g	5 g	1,5 g



slim(mer) eten...
**DE FAVORIETEN
VAN DE BELGEN!**

€ 1,80*



Rundstoof

de grote klassieker, makkelijk klaar
te maken, **evewichtig** en **niet duur**

Rundsstoofvlees

Boodschappenlijstje voor 4 personen

- 500g rundsstoofvlees
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 150g gesnipperde, diepgevroren ui (of 2 middelgrote uien)
- 1 eetlepel olijfolie (of vloeibare margarine)
- 250ml tafelbier
- 400ml rundsbouillon
- 4 middelgrote wortelen (ongeveer 1 kilo wortellen)
- 1 sneetje brood
- 1 eetlepel mosterd (30g)
- 50g rozijnen
- 1 eetlepel diepgevroren, gehakte peterselie
- tijm, laurier, peper en zout

KEUKENGEREI !

- 1 BRAADPAN
- 1 GROTE KOOKPOT
- 1 GROTE LEPEL
- 1 FLESSENOPENER
- 1 AARDAPPELMESJE
- 1 SNIJPLANK
- 1 MES

Bereiding

Stap 1 : het vlees

- Bak de stukken vlees aan in een grote kookpot met de vloeibare margarine
- Voeg de gesnipperde uien toe, overgiet met de olijfolie en kruid
- Voeg het bier en de rundsbouillon toe
- Laat 1 uur sudderen op een zacht vuurtje, onder een gesloten deksel en roer af en toe

Stap 2 : de groenten

- Schil en was de wortelen. Snij ze in schijfjes
- Besmeer 1 kant van de boterham met mosterd
- Voeg na 1 uur de wortelen en de boterham toe (leg deze met de mosterdkant naar beneden)
- Laat nog 20 minuten verder sudderen
- Voeg de rozijnen toe en laat nog 20 minuten sudderen
- Kruid naar eigen smaak en bestrooi vlak voor het serveren met peterselie
- Lekker met aardappelen, rijst of pasta



Budget (1):

Zelfgemaakt - Ongeveer € 1,80/pers.

Kant-en-klaar - Tussen € 1,70 en € 4,10/pers.



Voedingsinformatie

Wanneer je dit recept volgt, is dit helemaal geen zwaar gerecht. Het bevat veel groenten en vezels.

Voor 1 persoon met 225g aardappelen

Energie	Eiwitten	Vetten	Waarvan verzadigde vetten	Koolhydraten	Vezels	Zout
479 kcal	36 g	8 g	1,6 g	63 g	9,2 g	1,4 g



slim(mer) eten...
DE FAVORIETEN
VAN DE BELGEN!

€ 1,45*



*Lasagne
bolognese*

een plezier voor groot en klein,
lekker en niet duur

Lasagne bolognaise

Boodschappenlijstje voor 4 personen

- ½ pak van 500g lasagneblaadjes
- 320g rundsgehakt
- 1 blik tomaten (400g)
- 2 pakken tomatenpassata (2 x 400g)
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 wortel
- 2 eetlepels olijfolie
- 5 eetlepels geraspte kaas
- tijm, peper en zout

- Voor de bechamelsaus:
- 2 eetlepels tarwebloem (50g)
 - 5 eetlepels vloeibare margarine (50g)
 - 600ml halfvolle melk
 - zout, peper en muskaatnoot

KEUKENGEREI !

- 1 DUNSCHILLER
- 1 KLEIN KEUKENMES
- 1 SNIJPLANK
- 1 KOOKPOT
- 1 VORK
- 1 SCHAAR
- 1 STEELPANNETJE
- 1 MAATBEKER
- 1 GARDE
- 1 OVENSCHOTEL
- 1 SOEPLEPEL
- 1 OVEN



Bereiding

Stap 1 : bolognaisesaus

- Schil de wortel en de ui, was de courgette en snij ze allemaal fijn
- Bak het vlees aan in een kookpot, in een beetje olijfolie en prak het fijn met een vork
- Voeg de wortel, de courgette en de ui aan het vlees toe
- Kruid met peper en tijm
- Voeg het blik tomaat en de passata toe
- Laat sudderen

Stap 2 : bechamelsaus

- Laat de margarine smelten in een steelpannetje
- Haal van het vuur af en voeg de bloem toe
- Zet terug op het vuur en laat de bloem meebakken tot deze begint te schuimen
- Klop stevig met een garde zodat de roux niet aanbakt
- Haal het steelpannetje van het vuur en voeg al kloppend de melk toe, zodat de roux goed oplost
- Zet opnieuw op het vuur en blijf kloppen tot de saus begint te pruttelen
- Kruid naar eigen smaak met peper, zout en muskaatnoot

Stap 3 : de afwerking

- Bedek de bodem van de ovenschotel met een lepel bechamelsaus en leg er de lasagneblaadjes op
- Leg daarop een laagje bolognaisesaus, opnieuw lasagneblaadjes, bechamelsaus en zo verder
- Eindig met bechamelsaus en bestrooi die met geraspte kaas
- Zet ongeveer 30 minuten in de oven



Budget (1):

Zelfgemaakt - Ongeveer € 1,45/pers.
Kant-en-klaar - Ongeveer € 1,60 tot € 3,40/pers.



Voedingsinformatie

Een portie van deze lasagne bevat ongeveer 250g groente, wat bijna overeenkomt met de minimaal aanbevolen hoeveelheid per dag. Niet slecht toch?

Voor 1 persoon

Energie	Eiwitten	Vetten	Waarvan verzadigde vetten	Koolhydraten	Vezels	Zout
713 kcal	39 g	25 g	7,3 g	77 g	9 g	2,3 g

(1) prijs in december 2015