

Bolognese saus

Met of zonder vlees

> 35 minuten

Ingrediënten 2 personen:

- 2 stengels bleekselderij
- 1 ui
- 1 grote wortel/ winterpeen
- 2 tenen knoflook
- 2 blikjes tomatenpuree
- alle kruiden die je hebt (peper, zout, uienpoeder, paprika, eventueel tijm en rozemarijn)
- olie om in te bakken
- > optioneel 200gr gehakt en/of 4 plakjes ontbijtspek

Bereidingswijze:

- Pel en snipper de ui, knoflook, bleekselderij en wortel. Je kunt hiervoor een keukenmachine gebruiken, maar met de hand gaat ook
- bak het groentemengsel in een scheutje olie of boter op middel hoog vuur in c.a. 10 minuten gaar
- voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee (dan wordt de puree minder zuur en zoeter)
- Wanneer je gehakt gebruikt, voeg dit dan nu toe en bak nog eens 5 minuten mee.
- Voeg water toe tot een saus ontstaat, en voeg kruiden toe
- Laat de saus minimaal 20 minuten pruttelen en breng op smaak met peper en zout

Viscurry

Kan ook met kip

+/- 20 minuten

LET OP: Soms is hier een zakje wokgroenten goedkoper

Ingrediënten 2 personen:

- 350 gram gesneden groente (Bijvoorbeeld prei, wortel, paprika, sperzieboontjes en/of snijboontjes, bloemkool)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gele curry saus (lidl)
- boter of olie om in te bakken
- witvis (uit de diepvries eerst ontdooien)
- > optioneel 200gr kip

Bereidingswijze:

- Pel en snipper de ui, knoflook en alle andere groenten. Je kunt hiervoor een keukenmachine gebruiken, maar met de hand gaat ook
- Snij de vis (of kip) in blokjes en bak deze in een scheutje olie of boter gaar
- Voeg het groentemengsel toe en bak nog eens 5 minuten mee
- voeg de currypasta en wat water toe en laat nog eens 5 minuten alles sudderen

Serveer met rijst

Omelet met groenten

+/- 10 minuten

Ingrediënten 1 persoon:

- 2 eieren
- 150gr van alle groenten die over zijn
- peper en zout
- boter of olie om in te bakken

Bereidingswijze:

- Breek de eieren in een schaal of mok en klopt deze los
- Voeg peper en zout toe
- Snijd alle groenten fijn en bak deze in een scheutje olie of boter bijtgaar (ongeveer 5 minuten, afhankelijk van de groenten)
- Haal de groenten uit de pan en houd apart in ene schaal of op een bord
- bak een omelet van de eieren
- eventueel de omelet even dubbel klappen en de groenten nog even opwarmen

Tiroler Gröstl

Vegetarisch of met
ontbijtspek

+/- 30 minuten

Ingrediënten 2 personen:

- 350 gr aardappelen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 eieren
- boter of olie om in te bakken

—> optioneel 4 plakjes ontbijtspek
—> Als je het hebt: rozemarijn

Bereidingswijze:

- schil de aardappelen en snijd in plakjes.
- Kook de plakjes aardappel in 12 minuten gaar, giet af en zet apart
- Pel en snipper de ui en knoflook en bak deze in een beetje boter of olie goudbruin
- optioneel kan nu de ontbijtspek in stukjes gesneden en toegevoegd worden
- optioneel kan nu een theelepel gedroogde rozemarijn toegevoegd worden
- Voeg de aardappelen toe en bak het geheel tot alles goudbruin is
- Bak in een andere koekenpan de 2 eieren en leg deze op het aardappelmengsel

Chili con/ sin carne

Vegetarisch of met gehakt

+/- 20 minuten

Ingrediënten 2 personen:

- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 blik bruine bonen/ kidneybonen
- 1 paprika
- 2 blikjes tomatenpuree
- boter of olie om in te bakken
- peper, zout, paprikapoeder, uienpoeder

—> optioneel 200gr gehakt

Bereidingswijze:

- Pel en snipper de ui en bak deze in een beetje boter of olie goudbruin
- snijd de paprika in blokjes en pel en snipper de knoflook
- voeg als de ui goudbruin is de knoflook en paprika toe
- optioneel kan nu het gehakt rul meegebakken worden
- voeg de tomatenpuree toe en bak deze 2 minuten mee
- Laat de bonen uitlekken en voeg deze toe en de saus
- voeg ruiden zoals uienpoeder, paprikapoeder, peper, zout en optioneel cayennepeper toe

Serveer eventueel met rijst

Stamppot

Voor stamppot kunnen vrijwel alle groenten gebruikt worden. Voor een beetje “bite” kun je ontbijtspek, kaas of kruiden(-smeer-)kaas gebruiken. Gebruik ongeveer 250gr aarappelen voor een gemiddelde eter.

Denk aan stamppotten met

- spruitjes
- wortel en ui (hutspot)
- raapsteeltjes
- alle koolsoorten: bloemkool, spitskool, wittekool, boerenkool, groenekool, enz.
- groene bladgroenten: spinazie, andijvie

De groene bladgroenten kun je ook rauw eten als salade als je over hebt!

+/- 25 minuten