

JENNIFER & SVEN



50% LEKKER GEZOND & BETAALBAAR

* RECEPTEN VOOR ELKE PORTEMONNEE *



VOEDZAAM
& SNEL



JENNIFER & SVEN

**50X LEKKER GEZOND
& BETAALBAAR**

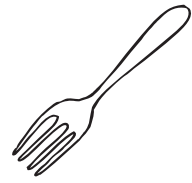
* RECEPTEN VOOR ELKE PORTEMONNEE *

**VOEDZAAM
& SNEL**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





INLEIDING **6**

14 GERECHTEN
UIT DE OVEN

GERECHTEN
MET NOEDELS **44**

54 STAMPPOTTEN

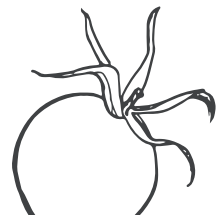
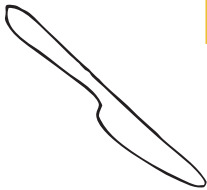
SOEP **66**



84 MAALTIJDSALADES

CURRY'S, BURRITO'S,
POKÉ BOWL EN PASTA **96**

126 REGISTER





1. INLEIDING

Gezond én voordelig koken kan een flinke uitdaging lijken. Je denkt misschien dat gezond eten duur is en dat het bereiden van een gezonde maaltijd veel tijd kost, terwijl je die tijd niet hebt. Het is waar dat een avocado prijzig is en volkoren spaghetti duurder is dan gewone spaghetti. Ook zijn cornflakes goedkoper dan lactosevrije yoghurt met cacaoibs of chiazaad, en biologisch vlees is duurder dan plofkip. Maar je hebt geen exotische vruchten die van ver worden geïmporteerd en hip vogelzaad nodig om gezond te eten. En door slim in te kopen en slim te koken, kost het je ook niet zoveel tijd en geld.

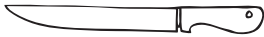
WAT DACHT JE VAN HOLLANDSE GROENTEN DIE IN BEPAALDE PERIODES VAN HET JAAR IN OVERVLOED BESCHIKBAAR ZIJN? OF VAN VEEL VAKER VEGETARISCH ETEN? IN DIT BOEK LATEN WE JE ZIEN HOE JE VAN ALLEDAAGSE GROENTEN EIGENTIJDSE GERECHTEN KUNT MAKEN.

Geen aardappels-groente-vlees, maar verrassende stamppotten, makkelijke soepen, heerlijke pasta-, couscous- en noedelgerechten, gevulde courgettes, curry's en de lekkerste en simpelste ovengerechten. Met dit boek lukt het jou ook om gezond te eten en geld te besparen: de gerechten kosten maximaal **€ 3,- per persoon** (maar meestal nog wat minder). Let's go!



NOEDELS

MET COURGETTE, PREI EN CASHEWNOTEN



DIT HEB JE NODIG

1 COURGETTE
1 PREI
1 RODE UI
1 EL OLIJFOLIE
125 G VOLKOREN NOEDELS
(2 NESTJES)
1 EL MAIZENA
5 EL KOUD WATER
2 EL KETJAP MANIS
1 EL GEMBERSIROOP
50 G ONGEZOUTEN CASHEW-
NOTEN

ZO MAAK JE HET:

Snij de groenten grof en leg in een vergiet met daaronder een diepe schaal. Giet er gekookt, heet water bij en gaar de groenten 5 minuten. Giet af en laat goed uitlekken. Verhit een scheutje olijfolie in een wokpan en bak de groenten op hoog vuur. Bereid de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak een papje van de maizena en het koude water. Voeg de ketjap manis en gembersiroop toe en roer door elkaar. Voeg het sausje en de cashewnoten toe aan de groenten, schep alles goed door. Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten. Serveer direct.

IS DE PREI IN DE AANBIEDING?
MAAK DEZE WEEK DAN OOK
EEN LEKKERE SOEP MET PREI,
JE KUNT KIEZEN UIT TWEE
RECEPTEN: OP BLZ. 72
EN BLZ. 79.





SHAKSHUKA

MET COURGETTE EN BRUINE BONEN



DIT HEB JE NODIG

- 1 RODE UI
- 1 COURGETTE
- 1 GROENE PAPRIKA
- OLIJFOLIE OM IN TE BAKKEN
- 240 G BRUINE BONEN (UITLEKGEWICHT)
- 1 KLEIN BLIKJE MAIS (140 G UITLEKGEWICHT)
- 8 JALAPEÑORINGEN (UIT POT)
- ½ TL PAPRIKAPOEDER
- CHILIPOEDER NAAR SMAAK
- SNUFJE ZOUT
- 400 G TOMATENBLOKJES UIT BLIK
- 4 GROTE EIERN
- 50 G GERASPT KAAS

ZO MAAK JE HET:

Snipper de ui en snijd de courgette en de paprika in blokjes. Verwarm een scheutje olijfolie in een hapjespan en fruit de ui. Voeg de courgette en paprika toe en bak de groenten 5 minuten mee. Spoel intussen de bonen en de mais af en laat uitlekken. Voeg de bonen, mais, jalapeñoringen, het paprika-poeder, chilipoeder, een snufje zout en de tomatenblokjes toe. Schep alles om. Zet het vuur laag, maak vier kuiltjes, giet hier de eieren in en bestrooi met de geraspte kaas. Doe een deksel op de pan en laat 20 minuten zachtjes stoven, totdat het eiwit gestold is.





BURRITO'S

MET KIP



DIT HEB JE NODIG

- 1 GROENE PAPRIKA
- 200 G KIPFILET
- 1 EL KETJAP
- 240 G ZWARTE BONEN UIT BLIK (UITLEKGEWICHT)
- OLIJFOLIE OM IN TE BAKKEN
- 200 G TOMATENBLOKJES
- ½ TL KOMIJNPOEDER
- ¼ KROPSLA
- 4 VOLKOREN WRAPS
- 6 JALAPEÑORINGEN (UIT POT, OPTIONEEL)
- 4 EL VOLLE YOGHURT
- 65 G GERASPTA KAAS

ZO MAAK JE HET:

Snijd de paprika in blokjes. Snijd de kipfilet in reepjes, meng met de ketjap en laat even marineren. Spoel de bonen af en laat uitlekken. Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet rondom aan. Voeg de paprika toe en bak even mee. Voeg de tomatenblokjes, bonen en komijnpoeder toe en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Snijd intussen de sla in reepjes. Verwarm de wraps in een koekenpan en serveer met het kimpengsel, de jalapeñoringen, de yoghurt en de geraspte kaas.







LEKKER EN GEZOND VOOR ELKE PORTEMONNEE

Gezond eten duur? Onzin! Jennifer en Sven van Voedzaam & Snel laten met de 50 makkelijke recepten in dit kookboek eens en voor altijd zien dat bewust koken ook nog eens ontzettend betaalbaar is.

Wie slim koopt en slim kookt, eet elke dag een verse, voedzame en snelle maaltijd voor maximaal 3 euro per persoon (en vaak minder).
En wie goed voor zichzelf zorgt, kan de wereld aan!

Jennifer & Sven zijn de oprichters van de populaire website voedzaamensnel.nl en willen met eenvoudige en gevarieerde recepten inspireren om gezond en gevarieerd te eten. Eerder schreven ze o.a. *50x lunchen zonder brood*, *50x avondeten zonder vlees*, *50x meer lunchen zonder brood* en *Het Groene Smoothieboek*.



**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen