

Lekker
koken met
restjes

DAISY SCHOLTE

Nieuw Amsterdam Uitgevers

VOORWOORD



Mijn oma was de allergrootste kliekjeskoningin. Na haar overlijden vonden we prachtige weckpotten vol groenten en fruit uit haar tuin. Ze waren zo goed bewaard dat we ze nu, tientallen jaren later, nog zouden kunnen eten. Bij oma ging niks verloren.

Voor mij begon de missie tegen verspilling tijdens mijn studententijd in Londen. Mijn huisgenoot gooide gerust elke week een heel brood in de prullenbak omdat het twee dagen oud was. Ik had geen cent te makken in die dure stad en besloot daarom haar afgedankte eten

nieuw leven in te blazen. Vanaf dat moment kreeg ik de smaak te pakken en nam ik voortaan ook het overgebleven eten uit de restaurantkeukens waar ik werkte mee naar huis. De kliekjeskoningin in mij was geboren.

In dit boek laat ik zien hoe leuk en lekker het is om te koken met restjes. Minder verspillen is absoluut geen suffe hobby. Het is superhip en je bespaart er ook nog eens een hoop geld mee. Van afhaalrestjes tot overgebleven stroigoed; *Lekker koken met restjes* staat boordevol verrassende recepten, slimme tips en briljante no waste-hacks die ik door de jaren heen heb verzameld. Nu heb je nooit meer een reden om eten weg te gooien.

Heel veel plezier in de keuken! En ik hoop dat je over een paar maanden iets moois kunt kopen van het geld dat je hebt bespaard.

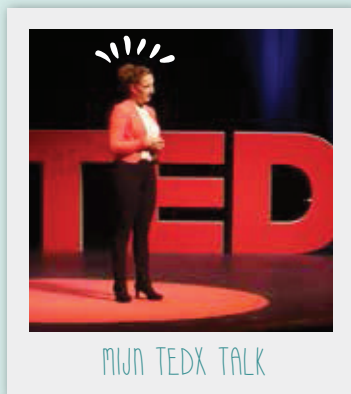
♥ *Liefs, Daisy*

OVER MIJ EN MIJN BOEK



In het dagelijks leven ben ik reisjournalist en filmmaker. Maar tussen mijn prachtige avonturen en gave filmprojecten door ben ik altijd bezig met het thema voedselverspilling. Eten doe je tenslotte elke dag en dus ben ik steeds op zoek naar manieren om slimmer met eten om te gaan.

Tijdens mijn reizen word ik regelmatig geconfronteerd met honger en armoede. Ik begrijp er niks van, dat meer dan 900 miljoen mensen in de wereld honger lijden, terwijl wij alleen al in Nederland ruim eenderde van ons voedsel weggooien. En wij als consumenten zijn ook nog eens de grootste verspillers. We gooien omgerekend 100 broden per persoon per jaar weg. Dat kan anders. Het is mijn missie om mensen te inspireren creatief te zijn in de keuken, zodat minder verspillen ook bij jou een feestje wordt.



In 2013 was ik het gezicht van de campagne tegen voedselverspilling van het Voedingscentrum. Daarna schreef ik mijn eerste boek tegen voedselverspilling: *Koken met restjes is leuk*. In 2015 deelde ik maandelijks no waste-tips in de *Allerhande* en als klap op de vuurpijl mocht ik zelfs een TEDx-presentatie geven over voedselverspilling. Nu is het tijd voor mijn tweede boek, waarin ik laat zien dat minder verspillen niet alleen goed is voor het milieu, maar dat het ook nog eens waanzinnig leuk én lekker is!



INHOUD



⇒ HOOFDSTUK 1 ⇒ ZO WORD JE KLIKJESKONING(IN)

| | |
|--------------------------------------|----|
| Keep your food alive! | 12 |
| In leven houden | 13 |
| Hergroeien | 14 |
| Zaaien | 15 |
| Niet bang zijn voor eten | 16 |
| Geen restjes maar ingrediënten | 17 |
| Bewaartips | 18 |
| In en uit de koelkast | 20 |
| Deze groenten kun je helemaal opeten | 21 |
| Meten is weten | 22 |
| No waste-hacks | 23 |



⇒ HOOFDSTUK 2 ⇒ WERELDSE RESTJES

| | |
|---------------------|----|
| Engelse hash browns | 28 |
| Duitse knoedels | 29 |

| | |
|---------------------------|----|
| Portugese broodsoep | 31 |
| Spaanse paella | 32 |
| Italiaanse rijstballen | 33 |
| Griekse gevulde courgette | 35 |
| Chinese tjad tjoj | 36 |
| French toast | 37 |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 |



⇒ HOOFDSTUK 3 ⇒ DE FEESTDAGEN

| | |
|------------------------|----|
| Pasen | 44 |
| Chocolade-croissantjes | 45 |
| Paasei-cupcakes | 47 |
| Warme choco-ei-melk | 48 |
| Sinterklaas | 49 |
| Taaitaai-tiramisu | 51 |
| Strooigoedtaart | 53 |
| Pepernotenrotsjes | 54 |
| Kerst | 55 |

| | |
|--------------------|----|
| Kaasplankspread | 57 |
| Kerst-herderstaart | 59 |
| Gourmetnasi | 60 |
| Oud & nieuw | 61 |
| Oliebollencrackers | 62 |
| Ramadan | 63 |
| Fattoush | 64 |
| Melksoep | 65 |
| Syrische shakriya | 67 |



⇒ HOOFDSTUK 4 ⇒ OP VAKANTIE

| | |
|---------------------|----|
| Voor vertrek | 72 |
| Tijdens de vakantie | 73 |



⇒ HOOFDSTUK 5 ⇒ EETFEESTJES MET VRIENDEN

| | |
|-------------------------------|----|
| No waste-feest | 78 |
| Tomaten met oud-broodkruimels | 79 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Tempura van groenterestjes | 81 |
| Kaasstengels van bladerdeegrestjes | 82 |
| Schillenchips | 83 |



⇒ HOOFDSTUK 6 ⇒ IN DE SUPERMARKT

| | |
|-------------------------|----|
| Do's in de supermarkt | 88 |
| Don'ts in de supermarkt | 89 |



⇒ HOOFDSTUK 7 ⇒ OP KANTOOR

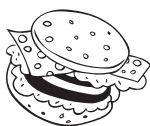
| | |
|---------------------------|----|
| Tosti-vrijdag | 94 |
| Vrijmibo van lunchrestjes | 96 |
| Komkommerhappen | 97 |
| Broodsalade | 99 |

INHOUD



⇒ HOOFDSTUK 8 ⇒ IN EEN RESTAURANT

| | |
|--------------------------|-----|
| Do's in een restaurant | 104 |
| Don'ts in een restaurant | 105 |



⇒ HOOFDSTUK 9 ⇒ AFHALEN EN BEZORGEN

| | |
|-------------------------|-----|
| Bami- of nasi-loempia's | 111 |
| Egg-fried nasi | 112 |
| Omerijst | 113 |
| Friettata | 115 |
| Patatkroketten | 116 |
| Patatsalade | 117 |
| Patatsoep | 118 |
| Pizzacroustons | 119 |
| Pizzatosti | 121 |



⇒ HOOFDSTUK 10 ⇒ DOORDEWEEKSE DAG

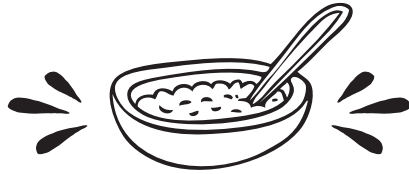
| | |
|----------------------------|-----|
| Risottoburger | 127 |
| Stamppot-rösti's | 128 |
| Portobello's met pastasaus | 129 |
| Oud-broodquiche | 131 |
| Chutney van alles | 132 |
| Spaghettitaart | 133 |
| Slasoep | 135 |
| Ontbijtpap van rijst | 136 |
| Schillenbouillon | 137 |
| Overrijp-fruitijs | 139 |
| Dankwoord | 140 |
| Index | 141 |

ETEN IS
OM OP TE ETEN

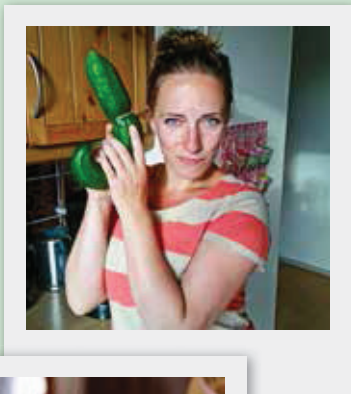


HOOFDSTUK 1

Zo word je
klickjeskoning(in)



Keukengeheimen

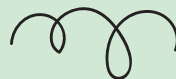


De eerste die mij 'Kliekjeskoningin' noemde, was een journalist die mij interviewde voor een verhaal over mijn eerste kookboek tegen voedselverspilling. Na de publicatie begonnen steeds meer mensen die naam over te nemen en inmiddels heb ik de koninklijke titel met trots geaccepteerd. Maar eenzaam op mijn troon zitten wil ik niet; ik wil iedereen omdopen tot kliekjeskoning of -koningin. Te beginnen met jou! Daarom deel ik in dit hoofdstuk mijn beste keukengeheimen en slimste no waste-hacks, zodat jij straks naast mij op de troon kan zitten.

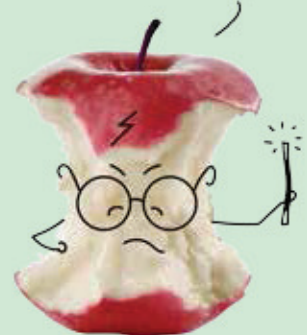


NO WASTE FEEST

ALLE NEDERLANDERS
SAMEN GOOIEN DAGELIJKS
10 MILJOEN
BOTERHAMMEN WEG.



IK MAAK MOES VAN JE!



DE LEFTOVENAAR

KLIEKJES
KONINGIN



MELK, BROOD,
GROENTEN EN FRUIT
WORDEN HET MEESTE
VERSPILD.



We gooien niet
alleen eten weg.
We verspillen ook het
water, het land, de
energie en de arbeid die
nodig waren voor de
productie van het
voedsel.

330 BANANEN

We gooien per persoon per
jaar 50 kilo goed voedsel weg.
Omgerekend zijn dat 125 pakken
rijst of 330 bananen.



FEITEN!



CONSUMENTEN ZIJN DE
GROOTSTE VERSPILLERS:
1/3 van het verspilde
eten wordt thuis
weggegooid.

PER HUISHOUDEN GOOIEN
WE GEMIDDELD € 350,-
AAN GOED VOEDSEL
PER JAAR WEG.





DOORDEWEEKSE
DAG

RISOTTOBURGER

Dit is een van mijn favoriete restjesrecepten. Ik vind deze burger zo lekker dat ik eigenlijk alleen maar risotto eet om de volgende dag deze burgers te kunnen maken.

VOOR 2 BURGERS

DIT HEB JE NODIG:

| | |
|----------------------------------|----------------------|
| 1 ei | 2 el olie |
| 20 g bloem | 2 broodjes |
| 200 g restjes risotto | handje sla |
| 5 el broodkruimels of paneermeel | saus naar keuze |
| | garnering naar keuze |



ZO MAAK JE HET:

1. Klop het eitje in een bakje en zet apart.
2. Kneed de bloem door de risotto en giet er steeds een beetje ei bij.
3. De risotto moet plakkerig genoeg zijn om er burgers van te kneden. Is de risotto te nat? Doe er dan een beetje bloem bij. Als de risotto te droog is, voeg je nog wat ei toe.
4. Vorm van het risottomengsel twee stevige ballen en druk ze voorzichtig plat tot je mooie burgers hebt. Druk eventueel de zijkanten nog even aan.
5. Verhit de olie in een koekenpan.
6. Dip de burgers aan beide kanten in de broodkruimels.
7. Bak de burgers goudbruin.
8. Serveer de risottoburgers op broodjes. Voeg een handje sla toe en een saus en garnering die past bij de smaak van de risotto.

INDEX

| | | | | | | | |
|--|-------|---|----------|--|-------|--|-----|
| Aardappel  | | Aubergine | | Patatkroketten | 116 | Chilisaus  | |
| Bewaren | 18,20 | Bewaren | 20 | Volledig op te eten | 21 | Bewaren | 20 |
| Hash browns | 28 | Schillenbouillon | 137 | Broccoli  | | Chips | |
| Hergroeien | 14 | Augurk | | Bewaren | 20 | Oude chips weer | |
| Hoeveelheid per persoon | 22 | Patatsalade | 117 | Chinese tjap tjoy | 36 | knapperig maken | 23 |
| Kerst-herderstaart | 59 | Avocado  | 20 | Volledig op te eten | 21 | Chocoladeletter | |
| Schillenbouillon | 137 | Banaan | | Brood | | Hagelslag maken | 49 |
| Schillenchips | 83 | Bewaren | 18,20 | Bewaren | 18,20 | Pepernotenrotsjes | 54 |
| Volledig op te eten | 21 | Bewaren | 18,20 | Broodkruim | 127 | Chocolademelk | |
| Aardbei  | | Ontbijtpap van rijst | 136 | Broodsalade | 99 | Chocopasta | 23 |
| Bewaren | 20 | Barbecuetips | 76,77 | Broodtoastjes | 96 | Citroen | |
| Afhaal- en bezorgtips | 109 | Basilicum | | Duitse knoedels | 29 | Slasoep | 135 |
| Amandelen | | Bewaren | 20 | Fattoush | 64 | Spaanse paella | 32 |
| Zuid-Afrikaanse | | Bedrijfskantinetips | 93 | French toast | 37 | Verse citroensap | 23 |
| bobotie | 39 | Bes | | Kaasplankspread | 57 | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 |
| Amandelschaafsel | | Bewaren | 20 | Melksoep | 65 | Citroenblaadjes | |
| Syrische shakriya | 67 | Bewaartips | 18,19,20 | Oud-broodquiche | 131 | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 |
| Amaretto | | Biet  | 21 | Portugese broodsoep | 31 | Citroengras | |
| Taaitaai-tiramisu | 51 | Volledig op te eten | 21 | Strooigoedtaart | 53 | Hergroeien | 14 |
| Ananas | | Bladerdeeg  | | Tomaten met | | Citrusvruchten | |
| Bewaren | 20 | Kaasstengels van | | oud-broodkruimels | 79 | Bewaren | 20 |
| Appel | | bladerdeegrestjes | 82 | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Courgette | |
| Bewaren | 20 | Bloemkool | | Broodtoastjes | 96 | Bewaren | 20 |
| Zaaien  | 15 | Bewaren | 20 | Champignon  | | Grieks gevulde courgette | 35 |
| Appelstroop | | Chinese tjap tjoy | 36 | Bewaren | 20 | Schillenbouillon | 137 |
| Oliebollencrackers | 62 | Volledig op te eten | 21 | Volledig op te eten | 21 | Couscous | |
| Arancini | | Bospeen | | Cherrytomaatje | | Hoeveelheid per persoon | 22 |
| Zie: Italiaanse rijstballen | | Bewaren | 20 | Komkommerhappen | 97 | Deeg | |
| Asperge | | Bosui | | Chilipeper | | Croissant-,  | 45 |
| In leven houden | 13 | Egg-fried nasi | 112 | Chutney van alles | 132 | Filo-,  | 111 |
| Schillenbouillon | 137 | Fattoush | 64 | Zaaien | 15 | Discospikkels  | |
| | | Hergroeien | 14 | | | Pepernotenrotsjes | 54 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------|-------------------------|-----|---------------------------|------------------|--------------------------|-----|
| Doperwten | | Fruit | | Italiaanse kruiden | | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 |
| Spaanse paella | 32 | Chutney van alles | 132 | Friettata | 115 | Kersttips | 55 |
| Druif | | Overrijp-fruitijs | 139 | Kaasstengels van | | Ketchup | |
| Bewaren | 20 | Gehakt | | bladerdeegrestjes | 82 | Bewaren | 20 |
| Ei | | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Kaas | | Ketjap manis | |
| Bewaren | 18, 20 | Gember | | Friettata | 115 | Gourmetnasi | 60 |
| Chocolade-croissant | 45 | Chutney van alles | 132 | Italiaanse rijstballen | 33 | Kiwi | |
| Duitse knoedels | 29 | Gourmetnasi | 60 | Kaasplankspread | 57 | Bewaren | 20 |
| Egg-fried nasi | 112 | Groentebouillon | | Kaasstengels van | | Klikotapas | 78 |
| French toast | 37 | Chinese tjap tjoy | 36 | bladerdeegrestjes | 82 | Knoflook | |
| Friettata | 115 | Overgebleven groente | 125 | Kerst-herderstaart | 59 | Bewaren | 20 |
| Gourmetnasi | 60 | Patatsoep | 118 | Oliebollencrackers | 62 | Broodtoastjes | 96 |
| Hash browns | 28 | Slasoep | 135 | Omerijst | 113 | Chutney van alles | 132 |
| Invriezen | 44 | Spaanse paella | 32 | Oud-broodquiche | 131 | Fattoush | 64 |
| Italiaanse rijstballen | 33 | Groenten | | Parmezaanse -, | 33, 79, 115, 133 | Gourmetnasi | 60 |
| Omerijst | 113 | Chinese tjap tjoy | 36 | Portobello's met | | Grieks gevulde courgette | 35 |
| Oud-broodquiche | 131 | Friettata | 115 | pastasaus | 129 | Kaasplankspread | 57 |
| Paasei-cupcake | 47 | Gourmetnasi | 60 | Pizzatosti | 121 | Oud-broodquiche | 131 |
| Patatkroketten | 116 | Hoeveelheid per persoon | 22 | Spaghettitaart | 133 | Portobello's met | |
| Patatkroketten | 116 | Kerst-herderstaart | 59 | Stamppot-rösti's | 128 | pastasaus | 129 |
| Risottoburger | 127 | Spaghettitaart | 133 | Tomaten met oud- | | Portugese broodsoep | 31 |
| Spaghettitaart | 133 | Portugese broodsoep | 31 | broodkruimels | 79 | Schillenbouillon | 137 |
| Stamppot-rösti's | 128 | Tempura van | | Kaneel | | Slasoep | 135 |
| Strooigoedtaart | 53 | groenterestjes | 81 | French toast | 37 | Spaanse paella | 32 |
| Syrische shakriya | 67 | Honing | | Melksoep | 65 | Syrische shakriya | 67 |
| Tempura van | | Broodsalade | 99 | Strooigoedtaart | 53 | Tomaten met oud- | |
| groenterestjes | 81 | French toast | 37 | Kappertjes | | broodkruimels | 79 |
| Versheid testen | 23 | Melksoep | 65 | Broodsalade | 99 | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Ontbijtpap van rijst | 136 | Karnemelk | | Knoflookpoeder | 28 |
| Feta | | Overrijp-fruitijs | 139 | French toast | 37 | Koffie | |
| Bewaren | 19 | Humus | | Kerriepoeder | | Taaitaai-tiramisu | 51 |
| Grieks gevulde courgette | 35 | Komkommerhappen | 97 | Egg-fried nasi | 112 | Komijnpoeder | |
| | | | | Gourmetnasi | 60 | Gourmetnasi | 60 |

INDEX

| | | | | | | | |
|---|---------|-------------------------|-----|---|--------|---|--------|
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Duitse knoedels | 29 | Olijf | | -saus | 129 |
| Komkommer | | Egg-fried nasi | 112 | Grieks gevulde courgette | 35 | Patat | |
| Bewaren | 19, 20 | Kerst-herderstaart | 59 | Oregano | | Patatkroketteren | 116 |
| Broodsalade | 99 | Melksoep | 65 | Grieks gevulde courgette | 35 | Patatsalade | 117 |
| Fattoush | 64 | Omerijst | 113 | Oud & Nieuw-tips | | Patatsoep | 118 |
| Komkommerhappen | 97 | Ontbijtpap van rijst | 136 | Paaseieren | | Peer  | |
| Volledig op te eten | 21 | Patatkroketteren | 116 | Chocolade-croissant | 45 | Bewaren | 20 |
| Kool | | Strooigoedertaart | 53 | Paasei-cupcake | 47 | Pepernoten | |
| Hergroeien  | 14 | Warme choco-ei-melk | 48 | Warme choco-ei-melk | 48 | Pepernotenrotsjes | 54 |
| Koriander | | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Paasstol | | Strooigoedertaart | 53 |
| Portugese broodsoep | 31 | Mimosa | 44 | Bewaren | 44 | Peterselie | |
| Syrische shakriya | 67 | Mosterd | | Paastips | 44 | Duitse knoedels | 29 |
| Korianderpoeder | | Broodsalade | 99 | Paksoi | | Patatkroketteren | 116 |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Kerst-herderstaart | 59 | Hergroeien | 14 | Slasoep | 135 |
| Kropgroente | | Patatkroketteren | 116 | Paneermeel | | Spaanse paella | 32 |
| Bewaren | 20 | Mozzarella | | Grieks gevulde courgette | 35 | Peulvruchten | |
| Kruiden | | Bewaren | 19 | Italiaanse rijstballen | 33 | Hoeveelheid per persoon | 22 |
| Bewaren | 23 | Italiaanse rijstballen | 33 | Kruim van beschuit en | | Pitabrood | |
| Italiaanse -, | 82, 115 | Munt | | crackers | 23 | Fattoush | 64 |
| Kaasplankspread | 57 | Fattoush | 64 | Patatkroketteren | 116 | Pizza | |
| Kruidnagels | | Nasi | | Risottoburger  | 127 | PizzacROUTONS | 119 |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Bami- of nasi-loempia's | 111 | Paprika  | 19, 20 | Pizzatosti | 121 |
| Laurierblaadjes | | Egg-fried nasi | 112 | Bewaren | 19, 20 | Pompoen | |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Italiaanse rijstballen | 33 | Grieks gevulde courgette | 35 | Bewaren | 18, 20 |
| Maïsmeeel | | Omerijst | 113 | Schillenbouillon | 137 | Zaaien  | 15 |
| Syrische shakriya  | 67 | Noten | | Spaanse paella | 32 | Prei | |
| Mascarpone | | Bewaren | 20 | Zaaien | 15 | Hergroeien | 14 |
| Taaitaai-tiramisu  | 51 | No waste-hacks | 23 | Paprikapoeder | | In leven houden | 13 |
| Mayonaise | | Oliebol | | Schillenchips | 83 | Spaanse paella | 32 |
| Dressing | 23 | Bewaren | 61 | Spaanse paella | 32 | Volledig op te eten | 21 |
| Patatkroketteren | 116 | Croutons | 61 | Pasta | | Ramadan tips | 63 |
| Melk | | In strooigoedertaart | 61 | Bewaren | 19 | | |
| Chocolademelk | 22 | Oliebollencrackers | 62 | Hoeveelheid per persoon | 22 | | |

INDEX

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------|----------|--------------------------|-------------------|-------------------------|-----|
| Restaurant | | | | | | | |
| Do's | 104 | Sesamzaadjes | Fattoush | 64 | Vega-vlees | | |
| Don'ts | 105 | Komkommerhappen | 97 | Grieks gevulde courgette | 35 | Gourmetnasi | 60 |
| Rijst | | Sinterklaastips | 49 | Spaanse paella | 32 | Kerst-herderstaart | 59 |
| Bewaren | 19 | Sla | | Tomaten met oud- | | Syrische shakriya | 67 |
| Grieks gevulde courgette | 35 | Fattoush | 64 | broodkrumels | 79 | Venkel | |
| Hoeveelheid per persoon | 22 | Hergroeien | 14 | Zaaien | 15 | Hergroeien | 14 |
| Italiaanse rijstballen | 33 | In leven houden | 13 | Tosti-vrijdag | 94, 95 | Vis | |
| Ontbijtpap van rijst | 136 | Risottoburger | 127 | Elvis' tosti | 94 | Bewaren | 20 |
| Spaanse paella | 32 | Slasoep | 135 | Gezonde tosti | 95 | Hoeveelheid per persoon | 22 |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Slagroom | | Italiaanse tosti | 94 | Vlees | |
| Risotto | | Taaitaai-tiramisu | 51 | Jamtosti | 94 | Bewaren | 20 |
| Italiaanse rijstballen | 33 | Warme choco-ei-melk | 48 | Tosti caprese | 95 | Gourmetnasi | 60 |
| Risottoburger | 127 | Soep | | Tosti geitenkaas | 95 | Hoeveelheid per persoon | 22 |
| Room | | Hoeveelheid per persoon | 22 | Ui | | Kerst-herderstaart | 59 |
| Bami- of nasi-loempia's | 111 | Sojasaus | | Bewaren | 18, 20 | Syrische shakriya | 67 |
| Oud-broodquiche | 131 | Chinese tjap tjoy | 36 | Broodsalade | 99 | Wijn | |
| Paasei-cupcake | 47 | Sperzieboon | | Chutney van alles | 132 | Kaasplankspread | 57 |
| Slasoep | 135 | Spaanse paella | 32 | Duitse knoedels | 29 | Patatsoep | 118 |
| Spaghettitaart | 133 | Sumak | | Friettata | 115 | Winterpeen | |
| Zure -, | 135 | Fattoush | 64 | Gourmetnasi | 60 | Bewaren | 20 |
| Rozijnen | | Supermarkt | | Grieks gevulde courgette | 35 | Wortel | |
| Chutney van alles | 132 | Do's | 88 | Hash browns | 28 | In leven houden | 13 |
| Ontbijtpap van rijst | 136 | Don'ts | 89 | Hergroeien | 14 | Schillenbouillon | 137 |
| Strooigoedtaart | 53 | Taaitaipoppetjes | | Kerst-herderstaart | 59 | Volledig op te eten | 21 |
| Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Strooigoedtaart | 53 | Portugese broodsoep | 31 | Yoghurt | |
| Sambal | | Taaitaai-tiramisu | 51 | Rode -, | 99 | Overrijp-fruitijs | 139 |
| Gourmetnasi | 60 | TGT | 16 | Schillenbouillon | 137 | Patatsalade | 117 |
| Pizzatosti | 121 | THT | 16 | Slasoep | 135 | Patatsoep | 118 |
| Selderij | | Tofu | | Spaanse paella | 32 | Slasoep | 135 |
| Hergroeien | 14 | Chinese tjap tjoy | 36 | Oud-broodquiche | 131 | Syrische shakriya | 67 |
| Volledig op te eten | 21 | Tomaat | | Zuid-Afrikaanse bobotie | 39 | Zaaien | 15 |
| | | Bewaren | 20 | Vakantietips | 72, 73 | Zuivel | |
| | | Broodsalade | 99 | Vanillesuiker | 51 | Bewaren | 20 |