



Inhoud

Lekker voor weinig	7
Inzicht in je uitgaven	9
Eten met aandacht	13
Zelf kruidenmixen maken	14
Slim kopen	17
Variëren met wortel	22
Slim koken	25
Variëren met witte kool	32
Slim bewaren	35
Kraanwater: de goedkoopste dorstlesser	40
Recepten	43
Dagmenu's	115
Receptenindex	124
Index op basis van restjes	126



Lekker voor weinig

Wil jij minder geld uitgeven aan je dagelijkse boodschappen? En toch lekker en gevarieerd eten? Dat kan! Met de recepten en dagmenu's in 'Lekker voor weinig' zet je in een handomdraai een betaalbare en gezonde maaltijd op tafel. Dankzij de slimme tips in dit boek haal je straks nóg meer uit je boodschappen.

In dit kookboek staan 56 smakelijke recepten en 4 dagmenu's. Alle gerechten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf. Zo weet je zeker dat je genoeg producten eet die gezondheidswinst opleveren. En krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt, zoals vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten en vetten. Meer weten over de Schijf van Vijf? Ga naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Makkelijke recepten voor € 2,- per persoon

De recepten in dit boek zijn eenvoudig te maken. Ook door de minder ervaren koks. En natuurlijk zijn het allemaal goedkope gerechten. Voor zo'n € 2,- per persoon zet je een gezonde én lekkere maaltijd op tafel.



Slimme bespaartips

In dit boek krijg je ook slimme bespaartips voor je boodschappen. Wie thuis en in de winkel goed oplet, geeft al snel minder geld uit. Als je slim koopt, kookt en bewaart – en geen eten verspilt – kun je jaarlijks zo'n € 130,- per persoon besparen. Voor een gemiddeld gezin is dit € 300,-.

Hoe zijn de prijzen in dit boek tot stand gekomen?

De prijzen die bij de recepten en menu's staan, zijn berekend door het Nibud. Het zijn richtprijzen. De werkelijke kosten kunnen iets hoger of lager uitvallen. Prijzen van producten als groente en fruit kunnen per seizoen verschillen. Daarnaast rekenen sommige winkels hogere prijzen. Voor de berekening is gebruikgemaakt van gemiddelde prijzen over een heel jaar. Deze cijfers zijn afkomstig van het CBS.

Zelf kruidenmixen maken

Kant-en-klare kruidenmixen zijn vaak wat duurder en bevatten over het algemeen veel zout. Het is gezonder en goedkoper om zelf je kruidenmix te maken. De meeste kruiden heb je waarschijnlijk al in huis. Voeg kleur, geur en smaak toe aan je eten met deze kruidenmixen!

Gehaktkruiden

- 1 theelepel gemalen witte peper
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gemberpoeder
- mespunt chilipoeder
- ½ theelepel gemalen nootmuskaat
- ½ theelepel gemalen kardemom

Meng alle ingrediënten.
Circa 1½ theelepel is voldoende voor 200 gram gehakt.

Italiaanse kruidenmix

- 2 theelepels gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde oregano
- ½ theelepel gedroogde tijm

Meng alle ingrediënten.
Lekker in bolognesesaus, een tomatensalade of op gegrilde courgettes.

Spaanse kruidenmix

- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel knoflookpoeder of verse knoflook

Meng alle ingrediënten.
Lekker bij kip of varkensvlees.

Kipkruiden

- 1 theelepel gemalen peper
- 1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gemberpoeder
- mespunt chilipoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel gemalen selderijzaad
- ½ theelepel gemalen komijn (djinten)

Meng alle ingrediënten.
Circa 1½ theelepel is voldoende voor 200 gram kip.

Oosterse kruidenmix

- 3 theelepels gemalen zwarte peper
- 1 theelepel cayennepeper
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 1 theelepel kaneel
- mespunt gemalen kruidnagel

Meng alle ingrediënten.
Lekker bij couscous, lamsvlees of kip.





Slim koken

Wie slim kookt, hoeft minder weg te gooien. Dat is beter voor je portemonnee én het milieu. Door je eten af te wegen met een maatbeker of weegschaal kun je al veel besparen. Maar er zijn meer dingen waar je rekening mee kunt houden.

Kook op maat

Je kookt niet elke dag evenveel. Hoeveel je klaarmaakt, hangt af van hoeveel personen er mee-eten. En of dit grote of kleine eters zijn. Je hebt ook niet altijd evenveel trek. Eten er kinderen mee? Houd daar dan rekening mee door minder eten klaar te maken. Het is soms even zoeken naar de juiste hoeveelheden, maar na een tijdje weet je precies hoeveel je nodig hebt. Onderstaande tabel geeft een idee van hoeveel aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten je per volwassen persoon nodig hebt.

Benodigde hoeveelheden per volwassen persoon*

	Ongekookt	Gekookt
Aardappelen	280-350 gram	4-5 middelgrote aardappelen
Rijst, couscous	75-100 gram	4-5 opscheplepels
Pasta, spaghetti, macaroni, mie	100-125 gram	4-5 opscheplepels
Peulvruchten, zoals bruine bonen	45 gram	2-3 opscheplepels

*Dit geldt voor mannen en vrouwen van 19 - 50 jaar. Jonge kinderen en mensen boven de 50 jaar hebben iets minder nodig. Jongens in de puberteit iets meer.



Koken als een chef... met restjes!

Met restjes kun je vaak nog de lekkerste gerechten maken. Je tafelenoten zullen niet eens doorhebben dat je ze in de maaltijd hebt verwerkt. Ook bekende chef-koks doen het!

Je kunt flink besparen door restjes niet weg te gooien, maar ze een tweede leven te gunnen. Hoe eenvoudig dit is, lees je in deze restjes top 8.

1. Yoghurt en kwark

Een beetje yoghurt of halve bak kwark over? Dit kun je er allemaal mee doen:

- Marinade voor kip of varkensvlees: yoghurt of kwark met een uitgeperst teentje knoflook, peper en paprikapoeder.
- Dressing voor salade: yoghurt of kwark met een lepel melk en klein geknipte kruiden.
- Smaakmaker of garnering in soep: bijvoorbeeld wat yoghurt of kwark in de bonensoep met koriander (pag. 94).
- Toevoeging in een curry: bijvoorbeeld in bloemkoolcurry met kidneybonen (pag. 97).
- Basis voor een yoghurtsaus: tzatziki (pag. 104).
- In een salade: bijvoorbeeld witte koolsalade (pag. 102).
- Over een fruitsalade: een toef kwark.
- Op brood: kwark met verse kruiden of plakjes appel, peer, banaan of rozijnen.
- Tussendoortje: gedroogde pruimen of abrikozen gevuld met wat kwark gemengd met kaneel.

2. Brood

Regelmatig heb je wel een boterham over. Dit kun je er nog mee doen:

- Paneermeel: laat brood drogen, breek het in stukken en vermaal het tot paneermeel.
- Bestrooisel voor pasta: bak brood krokant in de broodrooster of onder de grill. Maal het grof met knoflook en citroenschil, bak in wat olie en strooi het over de spaghetti.
- Broodbakjes (pag. 51).
- Croutons: bak blokjes brood met kruiden in een beetje olie. Lekker in salade of soep.
- Bruchetta: brood roosteren, bestrijken met een half knoflookteentje en beleggen met blokjes tomaat of een restje groente. Lekker als voorgerecht of bij soep.
- Crostini: zie recept crostini verdura (pag. 49).
- In een broodsalade: zie recept panzanella (pag. 76).
- Als pizzabodem: zie recept broodpizza met sardientjes en champignons (pag. 86).
- Toast met makreel (pag. 50).
- Appel-broodtaart (pag. 113).

3. Groente

Liggen er nog restjes groente in je koelkast? Groente kun je bijna overal in verwerken:

- Als broodbeleg: bijvoorbeeld gegrilde courgette en paprika, gebakken champignons met een uitje, roerbakgroenten of blokjes aubergine.
- In een salade: geraspte wortel, rettich en rode biet.
- In een omelet, boerenomelet of frittata (pag. 92).
- In een pastagerecht (pag. 85) of een rijstsalade (pag. 54 of 88).
- In een roerbakgerecht of ratatouille (gerecht met verschillende gestoofde groenten).
- In Eiercurry (pag. 93).
- In een vleesgerecht: zie bijvoorbeeld goulash (pag. 61).
- Champignons: meebakken met rijst.
- Pompoen: bakken met wat kerrievoeder en mengen met bruine bonen of kidneybonen.

4. Aardappelen

Aardappels die je over hebt, kun je prima gebruiken als basis voor de volgende dag:

- Als bindmiddel in een soep: bijvoorbeeld courgettesoep (pag. 56).
- In gehaktballen, Marokkaanse gehaktkoekjes (pag. 59) of makreelburgers (pag. 69).
- In een aardappelomelet (pag. 53) of aardappelsalade (pag. 91).
- In aardappelpuree of stampapot.
- Gebakken aardappelen met uienringen.



Recepten

In dit hoofdstuk vind je 56 lekkere en gezonde recepten, die makkelijk te maken zijn en weinig kosten.

Handig om te weten:

- De recepten zijn voor 2 personen.
- De voedingswaarde onderaan het recept is voor 1 persoon.
- M = menusuggestie. De prijs bij het recept is inclusief de menusuggestie.
- V = vegetarische hoofdgerechten.
- 0,35 = prijs per persoon (inclusief de menusuggestie).



Veel kookplezier!



Havermoutpap met appel en kaneel

400 ml halfvolle melk

50 gram havermout

½ appel

kaneel

- Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap nog 2 minuten staan.
- Was het stuk appel en snijd het in blokjes.
- Schenk de pap in 2 kommen en verdeel de appelblokjes erover.
- Stuif er wat kaneel over.

Voedingswaarde per persoon: 210 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 3 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout

Bewaar havermout donker en koel in een goed sluitende bus.

Gebruik havermout in gehakt voor een lekker smeug resultaat of op de bodem de appel-broodtaart (pag. 113).





Gevulde tomaten

2 grote (tros)tomaten

lepel gare zilvervliesrijst, volkoren couscous of bulgur

restje gare groente of stukje komkommer, paar radijsjes

- Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol de tomaten uit.
- Bestrooi de tomaten van binnen met peper. Zet ze op de kop weg.
- Maak een vulling van het binnenste van de tomaten, wat rijst en groente en maak het op smaak met wat azijn, kruiden, peper.
- Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.

Voedingswaarde per persoon: 25 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 14 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, g vezel, 1 g eiwit, 20 g groente, <0,1 g zout

Gebruik de rest van de komkommer op brood of in de panzanella (pag. 76).



Aardappelomelet

1 ui

1 teentje knoflook

4 kleine gare aardappelen (circa 200 gram)

1 eetlepel vloeibare margarine

4 eieren

4 eetlepels halfvolle melk

2 theelepels gedroogde Italiaanse of

Provençaalse keukenkruiden

- Pel de ui en de knoflook en snijd ze in snippers.
- Snijd de aardappelen in dunne plakken.
- Verwarm de margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Bak hierin de plakken aardappelen in een paar minuten lichtbruin.
- Bak de ui en de knoflook een paar minuten mee.
- Klop de eieren los met de melk, de kruiden en wat peper.
- Schenk het eimengsel over de aardappelen. Leg een deksel op de pan en laat de eieren in circa 10 minuten gaar worden.
- Snijd de omelet in punten.

Voedingswaarde per persoon: 270 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 2 g vezel, 15 g eiwit, 20 g groente, 0,5 g zout

M Lekker met volkorenbrood.

Eieren zijn een goede en goedkope vleesvervanger.

Groentebouillon

Voor circa 1½ liter:

1 ui

1 prei

2 stengels bleekselderij

1 winterwortel

1 eetlepel olie

4 peperkorrels

verse kruiden als peterselie, selderij, lavas, tijm

1 laurierblad

1 theelepel venkel- of korianderzaad

- Maak de groente schoon en snijd alles klein.
- Bak de ui, de prei en de bleekselderij in de hete olie lichtbruin.
- Kneus de peperkorrels.
- Voeg 1½ liter water toe aan de gebakken groente met de rest van de ingrediënten.
- Breng dit aan de kook en laat het 1 uur zacht trekken.
- Zeef de bouillon.

Voedingswaarde per persoon: 45 kcal, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 0 g vezel, 1 g eiwit, <0,1 g zout

€ per persoon
1,15

Marokkaanse gehaktkoekjes

½ ui

6 takjes koriander

150 gram mager rundergehakt

mespunt gemalen koriander

(ketoembar)

mespunt gemalen komijn (djinten)

- Rasp het stuk ui fijn.
- Maak de koriander schoon en knip het klein.
- Maak het gehakt aan met de ui, de koriander, de gemalen koriander, de komijn en peper. Vorm er 4 platte schijven van.
- Verwarm een grillpan of contactgrill.
- Rooster hierin de gehaktkoekjes in circa 6 minuten gaar en bruin.

Voedingswaarde per persoon: 180 kcal, 15 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 2 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 1 g vezel, 15 g eiwit, 0,2 g zout

M Lekker met sperzieboontjes en couscous met kruiden.

€ per persoon
0,55



Koel de bouillon snel af in een bak met koud water. Bewaar de bouillon nog maximaal 2 dagen in de koelkast of vries het in porties in. Dan is het nog wel 3 maanden te bewaren.



Koop een grotere hoeveelheid gehakt als het in de reclame is. Vries het in kleine porties in. Het is dan 3 maanden te bewaren.



Bonensoep met koriander Ⓥ

250 gram prei

100 gram worteltjes

1 ui

1 teentje knoflook

1 eetlepel olie

1 theelepel korianderzaad

1 theelepel kurkuma (geelwortel)

1/3 groentebouillontablet met minder zout

1 gedroogd chilipepertje

100 gram kerstomaatjes

1 klein blik of kleine pot witte bonen

½ bosje koriander

2 eetlepels halfvolle of magere yoghurt

- Maak de groente schoon, snijd de prei en worteltjes en snipper de ui en knoflook.
- Verwarm de olie en bak hierin het korianderzaad 2 minuten.
- Voeg de ui en de knoflook toe met de kurkuma en fruit dit even mee.
- Voeg de prei, de worteltjes, 400 ml water met de het stukje bouillontablet toe.
- Verkruimel het chilipepertje er boven. Kook de groente 5 minuten.
- Was de kerstomaatjes, halveer ze en spoel de witte bonen in een zeef en laat ze uitlekken.
- Voeg de witte bonen en de tomaatjes toe aan de soep en warm dit mee.
- Was de koriander, knip de blaadjes klein en roer de koriander op het laatst door de soep.
- Schep aan tafel de yoghurt op de soep.

Voedingswaarde per persoon: 390 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 200 g groente, 1,4 g zout

M Lekker met volkorenbrood.



Snelle woksotel met jonge kapucijners Ⓥ

1 grote pot of blik jonge kapucijners

2 eetlepels olie

400 gram roerbakgroente

2 theelepels kerriepoeder

1 fris zure appel

- Spoel de kapucijners in een zeef af en laat ze uitlekken.
- Verwarm de olie in een wok of braadpan. Roerbak hierin de groentemix met de kerrie in een paar minuten beetgaar.
- Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Doe de kapucijners en de appelblokjes bij de groente en warm het geheel goed door.

Voedingswaarde per persoon: 460 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 16 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 200 g groente, 1,5 g zout



€ per persoon
1,20

Bloemkoolcurry met kidneybonen V

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine bloemkool
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel currypasta (pot)
- 1 klein blik kidneybonen
- ½ eetlepel maïzena
- 50 ml halfvolle yoghurt
- 6 takjes koriander

- Pel de ui en de knoflook en snijd dit klein.
- Snijd de bloemkoolrosjes van de stronk en was ze.
- Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de currypasta.
- Voeg de bloemkool toe met 100 ml water en stoof de bloemkool in circa 6 minuten bijna gaar.
- Spoel de kidneybonen in een zeef af en laat ze uitlekken. Voeg de kidneybonen toe en warm ze mee.
- Roer de maïzena door de yoghurt en voeg dit al roerend toe.
- Laat het gerecht nog een paar minuten sudderen.
- Maak het op smaak met peper en de kleingesneden koriander.

Voedingswaarde per persoon: 260 kcal, 8 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 15 g vezel, 15 g eiwit, 250 g groente, 0,4 g zout

M Lekker met volkorenbrood.

Een pot currypasta is in de koelkast 2 maanden houdbaar.



Dagmenu's

Op de volgende pagina's vind je een aantal voorbeelden van dagmenu's. Je ziet zo ook wat je totaal per persoon per dag kwijt bent. De dagmenu's gaan uit van ongeveer 2.000 kilocalorieën per dag. Dat is de hoeveelheid voor een volwassen vrouw.

Groenten zijn supergezond en relatief goedkoop. Zeker als je kiest voor seizoensgroenten van Hollandse bodem. Daarom vind je naast ieder dagmenu een lijst met groenten van het seizoen.



Voorjaar

€ totaalprijs p.p.
5,85

Ontbijt

€ 0,60 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine
1 met 100% notenpasta, 1 met plakje 30+ kaas (20 g)
glas halfvolle melk (150 ml)

Tussendoor

€ 0,35 p.p.

koffie of thee
sneetje volkoren knäckebröd met halvarine,
1 plakje 30+ kaas (20 g) en tomaat

Lunch

€ 0,65 p.p.

2 volkoren boterhammen met halvarine
en hummus en plakjes radijs
glas halfvolle melk (150 ml)
thee

Tussendoor

€ 0,30 p.p.

thee
appel

Warme maaltijd

€ 3,25 p.p.

vismoten op Calabrische wijze (pag. 79)
(1 kleine ui, 1 kleine wortel, peterselie, selderij, 2 moten vis (bijv.
tilapia, zalm), 1 eetlepel vloeibare margarine, ½ blik gepelde tomaten)
spinaziesalade
volkoren macaroni

Tussendoor

€ 0,70 p.p.

thee of koffie
fruitsalade van blokjes peer en druiven met
een lepel ongezoeten noten en schepje kwark

Seizoensgroente - lente

- Asperge
- Chinese kool
- Komkommer
- Lamsoren
- Paksoi
- Pompoen
- Postelein
- Prei
- Raapjes
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Rettich
- Rode biet
- Rode kool
- Romatomaat
- Schorseneren
- Tomaat
- Trostomaat
- Tuinboon
- Ui
- Veldsla
- Vleestomaat
- Winterpeen
- Winterpostelein
- Witlof
- Witte kool
- Wortelen
- Zeekraal



Receptenindex

Ontbijt

Yoghurt met appel en krokante muesli	44
Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout	45
Havermoutpap met kaneel en appel	46

Voor- en lunchgerechten

Aardappelomelet	53
Broodbakje met groente-eierragout	51
Courgettesoep	56
Crostini verdura	49
Gevulde tomaten	52
Groentebouillon	58
Kastanjesoep	57
Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten	54
Toast met makreel	50

Hoofdgerechten

Aardappelsalade met groente en ei 	91
Baskisch groentegerecht met ei 	100
Bloemkoolcurry met kidneybonen 	97
Bonensoep met koriander 	94
Broodpizza met sardientjes en champignons	86
Bruine bonenchili met kruidentopping 	74
Couscous met groente en roerbakreepjes 	89
Eiercurry met volkorenbrood 	93
Fishfingers met pittige groente	72
Frittata met groente 	92
Gegrild tartaartje met spinaziesalade en aardappeltjes	99
Gehaktballetjesgoulash	61
Kip piri piri	67
Makreelburgers	69
Marokkaanse gehaktkoekjes	59
Panzanella	76

Pasta met spinazie en noten 	85
Penne met groente en noten 	81
Penne met knoflookkip en broccoli	80
Roerbakshotel met mie	83
Rijst met kip en sperziebonen	68
Rijstsalade met tonijn en courgettelinten	88
Snelle wokshotel met jonge kapucijners 	95
Spaghetti al tonno	84
Sperziebonen-ovenshotel	63
Stamppotje rode biet met pittige vleesreepjes	98
Stoofpotje met pikante pompoen	64
Stoofvlees	66
Vis met voorjaarsgroente	71
Vismoten op Calabrische wijze	79
Vispakketjes met kruidenolie	77
Witte koolsalade	102
Wortelsalade	102
Wrap met groente en noten 	101
Zoete spruitjes met kip en aardappelen	75
Zoetzure wintersalade	103

Sauzen

Tzatziki	104
Vinaigrette	105

Nagerechten

Appel-broodtaart	113
Appelkwark	107
Fruitsalade met kiwidressing	111
Meloensoep met druiven	112
Sinaasappelsalade	109
Turkse yoghurt	108