



LEKKER VOOR WEINIG

gezonde budgetrecepten

€ gemiddeld per persoon
2,00



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Inhoud

Lekker voor weinig	7
Inzicht in je uitgaven	9
Eet niet meer dan je nodig hebt	12
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	131
Receptenindex	140
Index op basis van restjes	142



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 vitaminen, mineralen, eiwitten, koolhydraten en vetten. Meer over de Schijf van Vijf lees je op pagina 12.

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 € 145,- besparen. Een gemiddeld huishouden bespaart zo € 312,-.

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

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.



maken



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.



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.



Maaltijden vooruit plannen

Je maaltijden vooruit plannen is vaak voordeliger. Maak een menu voor enkele dagen en noteer de ingrediënten op je boodschappenlijstje. Houd hierbij rekening met wie er mee eet en reserveer een dag om alle kliekjes op te maken. Voordeel hiervan is dat je minder vaak naar de winkel moet. Dat scheelt tijd en je hoeft je niet elke dag af te vragen wat je eet. Je voorkomt ook dat je aan het eind van je werkdag met een hongerige maag door de winkel loopt en wordt verleid om meer en ongezondere producten te kopen, of dingen die je niet nodig hebt.



Let op (bij) aanbiedingen

Aanbiedingen zijn vooral interessant als ze in je planning passen. Of als je eten 'in plaats van' koopt, zoals broccoli in plaats van bloemkool. Laat je niet verleiden door aanbiedingen die je niet nodig hebt.

Sommige mensen maken er een sport van om reclamefolders uit te pluizen. Ze speuren naar aanbiedingen en halen hun boodschappen in verschillende supermarkten. Dat kan aardig wat schelen. Maar de kans is ook aanwezig dat je bij elke supermarkt nog iets extra's koopt, omdat het toevallig in de aanbieding is. Daardoor geef je uiteindelijk meer uit. Je hebt dan ook kans dat je het extra eten niet opmaakt en daardoor meer verspilt.

- Maak alleen gebruik van aanbiedingen als ze echt nuttig zijn. Laat je niet verleiden door aanbiedingen van ongezonde producten zoals chips, snoep, koekjes en gebak.
- Supermarkten prijzen producten vaak af als de houdbaarheidsdatum nadert. Kijk of ze in je weekplanning passen, dan ben je goedkoper uit.
- Laat aanbiedingen voor kort houdbare producten die snel bederven, zoals vlees, liggen. Tenzij je zeker weet dat het op tijd opgaat, of als je het invriest. Door eten in te vriezen kun je de houdbaarheid met maanden verlengen.
- Aanbiedingen voor lang houdbare producten zoals rijst, pasta en ingevroren groenten kunnen handig zijn. Die blijven heel lang goed. Je kunt ook de voordeelverpakking nemen.



DOE-HET-ZELF

Als je genoeg tijd en ruimte hebt, loont het de moeite om zelf je eten te verbouwen.

In een moestuintje kun je prima groenten kweken. Heb je minder ruimte, dan kun je verse kruiden houden. Je kunt er ook op uit trekken om fruit en noten te plukken.

In de natuur vind je op diverse plaatsen bramen, bosbessen, hazelnoten, walnoten en tamme kastanjes. Controleer altijd of plukken is toegestaan.

Kijk op: www.wildplukwijzer.nl

Variëren met

Wortelsalade
p 117



(Winter)wortels zijn lekker, veelzijdig en goedkoop. Vaak worden ze in voordeelverpakkingen van 1 kilo verkocht. Wat kun je er mee maken en hoe bewaar je deze groente?



Broodbakjes
p 51

BONUSTIPS

- Lekker (bij)gerecht: kook 200 gram in plakken gesneden winterwortel met 200 gram in blokjes gesneden knolselderij. Maak op smaak met wat geraspte citroenschil.
- Stampot: maak een stampot met winterwortel, blokjes koolraap en prei.
- Salade: serveer een salade van geraspte wortel en geraspte rettich of rammenas. Voeg reepjes appel toe.
- Geroosterd: snijd wortels in stukken van gelijke dikte. Druppel er een beetje olie over en rooster de wortels in een hete oven van 175 °C in 20 minuten gaar.



wortel



Fishfingers met pittige groente
p 76

BEWAREN

- Bewaar winterwortels op een koele, donkere plek. Ze zijn dan 1 maand houdbaar.
- Bewaar waspeen en bospeen in de koelkast. Ze zijn dan 3 tot 5 dagen houdbaar. Wortel is langer houdbaar als je het loof verwijderd.
- Vries in plakken gesneden wortels in. Kook ze eventueel 1 minuut en vries de wortels in diepvrieszakjes of doosjes in. Ze zijn dan 1 jaar houdbaar.

Zoetzure wintersalade
p 118



Rijstsalade met wortel,
sinaasappel en noten
p 54



Koken als een chef... met restjes!

Met restjes kun je vaak nog de lekkerste gerechten maken. Je tafelgenoten 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 (p 104).
- Toevoeging in een curry: bijvoorbeeld in bloemkoolcurry met kidneybonen (p 107).
- Basis voor een yoghurtsaus: tzatziki (p 120).
- In een salade: bijvoorbeeld witte koolsalade (p 116).
- 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

Heb je een (oude) boterham over? Dit kun je er allemaal 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 (p 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 (p 49).
- In een broodsalade: zie recept panzanella (p 82).
- Als pizzabodem: zie recept broodpizza met sardientjes en champignons (p 94).
- Toast met makreel (p 50).
- Appel-broodtaart (p 129).

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 (p 102).
- In een pastagerecht (p 93) of een rijstsalade (p 54 of 97).
- In een roerbakgerecht of ratatouille (gerecht met verschillende gestoofde groenten).
- In Eiercurry (p 103).
- In een vleesgerecht: zie bijvoorbeeld goulash (p 63).
- Champignons: meebakken met rijst.
- Pompoen: bakken met wat kerrievoeder en mengen met bruine bonen of kidneybonen.

4. Aardappelen

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

- Als bindmiddel in een soep: bijvoorbeeld courgettesoep (p 57).
- In gehaktballen, Marokkaanse gehaktkoekjes (p 60) of makreelburgers (p 72).
- In een aardappelomelet (p 53) of aardappelsalade (p 101).
- In aardappelpuree of stampot.
- 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.

 = vegetarische hoofdgerechten

 = prijs per persoon

Veel kookplezier!

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, 4 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout, 20 g groente

Red je restje

Gebruik de rest van de komkommer op brood of in de panzanella (p 82).



€ per persoon
1,00

Aardappelomelet

1 ui

1 teentje knoflook

4 kleine gare aardappelen (circa 200 gram)

1 eetlepel vloeibare margarine

4 eetlepels halfvolle melk

2 theelepels gedroogde Italiaanse of

Provençaalse keukenkruiden

2 volkoren boterhammen

4 eieren

- 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 goudgeel.
- 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 en geef er brood bij.

Eieren zijn een goede en goedkope vleesvervanger.

Voedingswaarde per persoon: 350 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 5 g vezel, 20 g eiwit, 0,8 g zout, 20 g groente

Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten

rest zilvervliesrijst (circa 4 opscheplepels) of 100 gram rauwe zilvervliesrijst
restje gare groente, bijv. stukje knolselderij, roosjes broccoli, stuk komkommer
1 sinaasappel
stukje gemberwortel (grootte van ½ duim)
1 eetlepel (olijf)olie
1 winterwortel
kruiden, bijv. selderij, bieslook
azijn of citroensap
25 gram cashewnoten

- Kook eventueel de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Snijd de groente eventueel in stukjes.
- Schil de sinaasappel dik en vang het sap op. Snijd de sinaasappel in blokjes.
- Schil het stukje gember en rasp het fijn.
- Klop een dressing van het sinaasappelsap, de olie, de gember en wat peper.
- Maak de wortel schoon en rasp hem grof. Meng er de dressing door.
- Meng dit met de rijst en de andere groente.
- Was de kruiden en knip ze klein.
- Maak de salade op smaak met de kruiden, peper en eventueel nog wat azijn of citroensap.
- Hak de cashewnoten grof en schep ze erdoor.

Voedingswaarde per persoon: 350 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 8 g vezel, 9 g eiwit, 0,2 g zout, 100 g groente

Slim bewaren

Laat restjes altijd snel afkoelen en zet ze goed afgesloten in de koelkast. Laat restjes niet langer dan 2 uur buiten de koelkast staan.

€ per persoon
1,05



Marokkaanse gehaktkoekjes

½ ui

8 takjes koriander

150 gram mager rundergehakt

mespunt gemalen koriander (ketoembar)

mespunt gemalen komijn (djinten)

peper

400 gram sperziebonen

150 gram volkoren couscous

kaneel

1 eetlepel olijfolie

- Rasp het stuk ui fijn.
- Maak de koriander schoon en knip het klein.
- Maak het gehakt aan met de ui, de helft van de koriander, de gemalen koriander, de komijn en peper. Vorm er 4 platte schijven van. Laat ze afgedekt in de koelkast 15 minuten opstijven.
- Maak de sperziebonen schoon. Kook de sperziebonen in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
- Breng 200 ml water aan de kook. Strooi de couscous in een kom en schenk het kokende water erover. Roer met een vork los en laat de couscous afgedekt 5 minuten wellen.
- Verwarm een grillpan of contactgrill.
- Rooster hierin de gehaktkoekjes in circa 6 minuten gaar en bruin.
- Maak de couscous op smaak met de rest van de koriander, wat kaneel en de olie. Geef de couscous en de sperziebonen bij de gehaktkoekjes.

Voedingswaarde per persoon: 540 kcal, 20 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente

Slim kopen

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

€ per persoon
2,30



Fishfingers met pittige groente

600 gram aardappelen

200 gram pangasius- of tilapiafilet

citroensap

1 winterwortel

stuk witte kool

250 gram snijbonen

3 eetlepels olie

½ rood pepertje

1 eetlepel tomatenpuree

1 teentje knoflook

100 ml bouillon met minder zout

3 eetlepels volkorenmeel

2 theelepels kerriepoeder

- Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in ca. 20 minuten gaar.
- Snijd de vis in repen van 2-3 cm dik en halveer de repen.
- Wrijf de stukken vis in met peper en druppel er wat citroensap over.
Laat de vis 5 minuten liggen.
- Maak de groente schoon.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd de helften in stukken.
- Schaaf of snijd de witte kool in fijne repen.
- Snijd de snijbonen in ruiten.
- Snijd het stukje peper fijn.
- Verwarm 1 eetlepel olie en roerbak hierin de groente enkele minuten.
- Voeg de rode peper en de tomatenpuree toe en pers het teentje knoflook erboven uit.
Bak dit even mee.
- Voeg de bouillon toe en smoor de groente verder gaar.
- Meng het volkorenmeel met de kerrie in een diep bord.
- Wentel elk stuk vis goed door het mengsel, zodat het aan alle kanten bedekt is.
- Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de fishfingers in 4-6 minuten rondom bruin en gaar.
- Leg de vis op de groente en geef de aardappelen erbij.

Voedingswaarde per persoon: 625 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 75 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 15 g vezel, 35 g eiwit, 0,6 g zout, 300 g groente

Red je restje

Verwerk de rest van de rode peper in de nasi, in de tomatensoep, couscous of Spaanse stoofpot.

€ per persoon
3,05



Bruine bonenchili met kruidentopping

1 ui
.....
2 teentjes knoflook
.....
1 groene of gele paprika
.....
2 eetlepels olie
.....
1 theelepel komijnzaad
.....
1 theelepel gemalen koriander
.....
1 theelepel chilipoeder
.....
mespunt kaneel
.....
1 blik tomatenblokjes zonder zout
.....
1 blik bruine bonen (uitlekgewicht circa 500 gram)
.....
4 takjes peterselie of selderij
.....
100 ml halfvolle yoghurt

- Maak de groente schoon. Snijd de ui en 1 teentje knoflook in snippers en de paprika in blokjes.
- Fruit de ui en de knoflook in de olie met de specerijen zacht.
- Voeg de paprika en de tomatenblokjes toe en laat dit 5 minuten zacht stoven.
- Spoel de bruine bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
- Doe de bonen bij het groentemengsel en laat nog 5 minuten stoven.
- Was de peterselie of selderij en knip het klein.
- Pers het overgebleven teentje knoflook uit boven een kommetje. Roer er de peterselie, wat gemalen koriander, wat chilipoeder en de yoghurt door.
- Schep aan tafel wat van de kruidentopping op de bonenchili.

Voedingswaarde per persoon: 485 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 25 g vezel, 20 g eiwit, 1,3 g zout, 200 g groente

€ per persoon
1,60



Penne met knoflookkip en broccoli

€ per persoon
1,20

2 teentjes knoflook

1 eetlepel olie

6 takjes peterselie

2 theelepels mosterd

100 ml kippenbouillon met minder zout

500 gram broccoli

150 gram volkoren penne

200 gram kipfilet

- Pel de knoflook en snijd de teentjes grof. Bak de knoflook in de olie zacht.
- Schep de knoflook uit de olie.
- Was de peterselie. Pureer de peterselie met de knoflook, de mosterd en de kippenbouillon met een staafmixer tot een pasta.
- Maak de broccoli schoon en snijd de groente in roosjes en de stelen in stukjes. Kook de broccoli in weinig water net gaar.
- Kook de penne in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Snijd de kipfilet in blokjes en bak de kip in de knoflookolie bruin en gaar.
- Giet de penne en de broccoli af.
- Meng door de penne de knoflookpasta, de broccoli en de kip.

Gebruik het Eetmaatje om porties af te meten.

Voedingswaarde per persoon: 500 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 10 g vezel, 40 g eiwit, 0,5 g zout, 175 g groente



Penne met groente en noten V

€ per persoon
1,75

200 gram volkoren penne

50 gram walnoten

1 eetlepel olie

250 gram roerbakgroente

1 blik tomatenblokjes zonder zout

oregano

2 eetlepels geraspte belegen 30 kaas

- Kook de penne in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Hak de walnoten grof en bak ze in een droge koekenpan goudgeel.
- Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten.
- Voeg de tomatenblokjes toe met wat peper en oregano. Laat de saus enkele minuten pruttelen.
- Schep de groentesaus door de pasta en strooi de noten er over.
- Strooi er aan tafel wat kaas over.

Voedingswaarde per persoon: 700 kcal, 30 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 80 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 15 g vezel, 25 g eiwit, 0,4 g zout, 225 g groente



Variatie

Vervang de roerbakgroente door een stukje witte kool, een stuk prei, courgette, wortel en paprika.

Couscous met groente en roerbakreepjes

1 eetlepel rozijnen

150 gram volkoren couscous

¼ groentebouillontablet met minder zout

1 dunne prei

1 courgette

1 (winter)wortel

2 eetlepels olie

2-3 theelepels ras el hanout

150 gram tofu of vegetarische roerbakreepjes

1 theelepel komijnzaad

peper of paprikapoeder

Bij een Turkse of Marokkaanse winkel zijn deze kruiden vaak goedkoper dan in de supermarkt.

- Was de rozijnen en doe ze samen met de couscous in een kom.
- Breng 200 ml water aan de kook en los hierin het stukje bouillontablet op.
- Schenk de bouillon over de couscous en roer met een vork. Laat de couscous 5 minuten afgedekt wellen.
- Maak de groente schoon.
- Snijd de prei in smalle ringen. Halveer de courgette en de wortel in de lengte en snijd de helften in dunne plakjes.
- Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met ras el hanout.
- Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de prei met ras el hanout.
- Voeg de courgette en de wortel toe en smoor de groente net gaar.
- Bak de tofu met het komijnzaad in de rest van de olie bruin.
- Meng de tofu en de couscous door de groente en maak het op smaak met wat peper of paprikapoeder.

Voedingswaarde per persoon: 545 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente

€ per persoon
1,50



€ per persoon
1,85



Aardappelsalade met groente en ei

500 gram vastkokende aardappelen

2 stengels bleekselderij

4 eieren

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels olie

1 theelepel mosterd

1 augurk

100 gram kerstomaatjes

1 bosje radijs

200 gram wortel

75 gram spinazie

Koken met weinig water in een niet te grote pan bespaart tijd en energie.

- Boen de aardappelen goed schoon.
- Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
- Kook de aardappelen in weinig water in circa 20 minuten gaar.
- Kook de bleekselderij de laatste minuut mee met de aardappelen.
- Kook de eieren in 9 minuten hard.
- Maak een dressing van citroensap, de olie, de mosterd en wat peper.
- Snijd de warme aardappelen in blokjes.
- Schep de dressing door de nog warme blokjes aardappel en bleekselderij. Laat dit afkoelen.
- Snijd de augurk in plakjes.
- Was de tomaatjes en de radijs. Halveer de tomaatjes en snijd de radijs in vieren.
- Maak de wortelen schoon en rasp ze grof.
- Was de spinazie en laat de groente goed droog worden.
- Meng de augurk, de tomaatjes, de radijs en de wortel door de aardappelen.
- Verdeel de spinazie over een schaal en schik de aardappelsalade erop.
- Pel de eieren en snijd ze in parten. Leg de parten ei op de salade.

Voedingswaarde per persoon: 460 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 9 g vezel, 20 g eiwit, 0,7 g zout, 200 g groente

Frittata met groente V

€ per persoon
1,70

1 ui

2 preien

1 kleine courgette of een rest gare

groente of 250 gram roerbakgroente

2 eetlepels olie

tijm, peper

4 eieren

4 eetlepels halfvolle melk

40 gram geraspte belegen 30+ kaas

4 volkoren boterhammen

- Maak de groente schoon.
- Snijd de ui in snippers, de preien in ringen en de courgette in halve plakken.
- Fruit de ui en de prei in de olie in een grote koekenpan.
- Voeg de courgette toe met wat tijm en peper. Stoof de courgette in 8 minuten gaar.
- Klop de eieren los met de melk en wat peper. Klop de kaas erdoor.
- Schenk dit over de groente.
- Laat de eieren met een deksel op de pan in circa 10 minuten gaar worden.
- Keer de frittata om - eventueel met behulp van een deksel - en laat de andere kant kleuren.
- Geef er het brood bij.

Voedingswaarde per persoon: 525 kcal, 25 g vet, waarvan 8 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 1,5 g zout, 200 g groente



Eiercurry met volkorenbrood V

4 eieren

1 ui

stukje prei

1 eetlepel olie

½ - 1 eetlepel currypasta (pot)

4 takjes koriander

1/3 krop ijsbergsla

1 bosje radijs

6 eetlepels halfvolle yoghurt

4 dikke volkoren boterhammen

€ per persoon
1,70

- Kook de eieren hard.
- Maak de ui en de prei schoon. Snijd de ui in snippers en de prei in smalle ringen.
- Fruit de ui en de prei in de olie, voeg de currypasta toe en bak dit zacht mee.
- Was de koriander en knip de kruiden klein.
- Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle repen.
- Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes.
- Maak een salade van een deel van de sla, de radijs en wat yoghurt.
- Pel de eieren en hak ze in stukjes.
- Roer de stukjes ei en de yoghurt door de curry en verwarm dit al roerend.
- Beleg het volkorenbrood met de rest van de ijsbergsla.
- Roer de koriander door de eiercurry en verdeel dit over het brood. Geef de salade erbij.

Voedingswaarde per persoon: 530 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 1,6 g zout, 175 g groente



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

1/2 bosje koriander

2 eetlepels halfvolle of magere yoghurt

2 volkoren boterhammen



Bewaar knoflook ongepeld buiten de koelkast op een donkere, droge, koele plek.

- Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen, de worteltjes in plakjes 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 erboven. Kook de groente 5 minuten.
- Was de kerstomaatjes en halveer ze.
- 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 en geef er het volkorenbrood bij.

Voedingswaarde per persoon: 465 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 25 g vezel, 25 g eiwit, 1,7 g zout, 200 g groente

€ per persoon
1,20



€ per persoon
2,10



Baskisch groentegerecht met ei

1 aubergine

1 courgette

1 ui

1 rode en 1 gele paprika

1 rood pepertje

1 eetlepel olie

1 teentje knoflook

1 theelepel tijm

4 eieren

1 klein volkoren stokbrood

- Maak de groente schoon.
- Snijd de aubergine en de courgette in plakken, de ui in snippers, de paprika's in repen en het pepertje fijn.
- Verwarm de olie en fruit hierin de ui.
- Pers het teentje knoflook er boven uit.
- Voeg de andere groente toe en ook de tijm. Stoof de groente op een klein vuur langzaam gaar.
- Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.
- Geef er het stokbrood bij.

Voedingswaarde per persoon: 520 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 15 g vezel, 30 g eiwit, 1,6 g zout, 250 g groente

Zoetzure wintersalade

200 gram witte kool

4 stengels bleekselderij

1 winterwortel

1 bosui

1 eetlepel olie

1 eetlepel sojasaus of ketjap met minder zout

2 eetlepels (balsamico) azijn

1 theelepel suiker

½ theelepel vijfkruidenpoeder

peper

- Maak de groente schoon.
- Snijd de kool in smalle repen, de bleekselderij in boogjes, de wortel in staafjes en de bosui in ringen.
- Verwarm de olie in een wok en roerbak hierin de groente 4 minuten.
- Voeg de sojasaus, de balsamicoazijn, suiker en vijfkruidenpoeder toe.
- Laat de groente afkoelen en maak hem op smaak met peper.

Voedingswaarde per persoon: 115 kcal, 5 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 6 g vezel, 3 g eiwit, 0,9 g zout, 200 g groente

€ per persoon
0,70

Lekker met gestoofde vis
en aardappelpuree.



€ per persoon
0,30



Appelkwark

1 eetlepel rozijnen

3 eetlepels muesli zonder suiker

1 appel

200 ml magere of halfvolle kwark

kaneel

Beurse of rimpelige appels zijn misschien niet zo lekker om zo op te eten, maar je kunt ze prima in recepten verwerken.

- Was de rozijnen en laat ze in een beetje warm water wellen.
- Strooi de muesli in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Bak de muesli op niet te hoog vuur lichtbruin en krokant. Laat het afkoelen.
- Was de appel en snijd hem in blokjes.
- Meng er de rozijnen door en verdeel dit over 2 schaaltes.
- Klop de kwark los en meng er wat kaneel door.
- Schep dit op de appelblokjes en strooi de muesli erover.

Voedingswaarde per persoon: 220 kcal, 5 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 3 g vezel, 15 g eiwit, 0,1 g zout

Slim bewaren

Schep de kwark met een schone lepel uit de verpakking. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de kwark afgedekt maximaal 1 week in de koelkast. Kwark is ook heerlijk op brood met verse kruiden of fruit.



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. Ben je een man of een grote eter? Eet dan 1 of 2 boterhammen met beleg meer en een aardappel of opscheplepel pasta of rijst extra. Dit levert zo'n 400 kilocalorieën extra en kost ongeveer € 0,45 meer.

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.
5,90

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

€ 0,40 p.p.

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

Lunch

€ 0,70 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

€ 3,15 p.p.

vismoten op Calabrische wijze (p 87)
(1 kleine ui, 1 kleine wortel, peterselie, selderij, 2 moten vis (bijv. tilapia,
zalm), 2 eetlepels vloeibare margarine, ½ blik gepelde tomaten)
300 g diepvries doperwten, 600 g aardappelen

Tussendoor

€ 0,75 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	57
Crostini verdura	49
Gevulde tomaten	52
Groentebouillon	56
Kastanjesoep	59
Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten	54
Toast met makreel	50

Hoofdgerechten

Aardappelsalade met groente en ei 	101
Baskisch groentegerecht met ei 	113
Bloemkoolcurry met kidneybonen 	107
Bonensoep met koriander 	104
Broodpizza met sardientjes en champignons	94
Bruine bonenchili met kruidentopping 	78
Couscous met groente en roerbakreepjes 	98
Eiercurry met volkorenbrood 	103
Fishfingers met pittige groente	76
Frittata met groente 	102
Gegrild tartaartje met spinaziesalade en aardappeltjes	110
Gehaktballetjesgoulash	63
Kip piri piri	69
Makreelburgers	72
Marokkaanse gehaktkoekjes	60
Panzanella	82

Pasta met spinazie en noten 	93
Penne met groente en noten 	89
Penne met knoflookkip en broccoli	88
Roerbakschotel met mie	91
Rijst met kip en sperziebonen	71
Rijstsalade met tonijn en courgettelinten	97
Snelle wokschotel met jonge kapucijners 	83
Spaghetti al tonno	92
Sperziebonen-ovenschotel	65
Stamppotje rode biet met pittige vleesreepjes	109
Stoofpotje met pikante pompoen	66
Stoofvlees	68
Vis met zomergroente	75
Vismoten op Calabrische wijze	87
Vispakketjes met kruidenolie	85
Wrap met groente en noten 	114
Zoete spruitjes met kip en aardappelen	81

Salades

Witte koolsalade	116
Wortelsalade	117
Zoetzure wintersalade	118

Sauzen

Tzatziki	120
Vinaigrette	121

Nagerechten

Appel-broodtaart	129
Appelkwark	123
Fruitsalade met kiwidressing	127
Meloensoep met druiven	128
Sinaasappelsalade	125
Turkse yoghurt	124

LEKKER VOOR WEINIG

gezonde budgetrecepten

Minder uitgeven aan je dagelijkse boodschappen, maar wel lekker en gevarieerd eten? Met de recepten in dit boek zet je een heerlijke maaltijd op tafel en hoef je toch niet diep in de buidel te tasten. Alle menu's zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf en kosten gemiddeld € 2,- per persoon. Je eet dus lekker, voordelig en gezond! Wil je nog meer besparen op je uitgaven? Lees dan vooral onze tips om slimmer in te kopen, te koken en je eten te bewaren.

De prijzen bij de recepten zijn doorberekend door het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud).

“Lekker voor weinig is voor mij een lot uit de loterij. Een boek waar ik al lang op heb zitten wachten.” (beoordeling op Bol.com)



Bestelnr 143

www.voedingscentrum.nl