

Voorwoord

Elke dag zonder zorgen in de keuken staan en een heerlijke, evenwichtige maaltijd op tafel toveren. Daar droomt iedereen van! En wij zetten dat graag om in een dagelijkse realiteit. Met onze recepten ervaar je meteen dat lekker en gevarieerd eten helemaal niet moeilijk hoeft te zijn.

Als chefs van de Belgische maaltijdbox Foodbag geven we klassiekers een smaakvolle draai, zonder het ingewikkeld te maken. Dat doen we door elke dag nieuwe smaken te ontdekken, lokale producten te verkennen en die in herkenbare en verrassende combinaties aan jou te serveren.

Met onze gerechten willen we iedereen samenbrengen aan tafel en inspireren met borden waarvan je zelf niet wist dat je ze kon maken. Zo kun je echt elke dag genieten van een heerlijk maal op een doordeweekse schoolavond, een gezellig diner met familie en vrienden én van de lekkere restjes de volgende dag.

Maak het jezelf heerlijk simpel met onze recepten. Ze zijn telkens samengesteld voor vier personen. Nu al benieuwd naar jouw favoriet!

Smakelijk.

Chefs Ellen, Isa, Deborah, Celine, Eva en Claire

Merci

Hoe Foodbag ooit is begonnen? Met mij! Ergens midden oktober, 2014. Ik was toen net afgestudeerd en merkte dat dagelijks gezond, lekker én lokaal eten tijdens drukke werkweken geen vanzelfsprekendheid was. Mijn uitstap naar de supermarkt eindigde vaak met dezelfde producten en ik ervaarde boodschappen doen als tijdverlies.

Er zijn leukere dingen om te doen, dacht ik. Zoals nadenken over hoe je mensen kunt inspireren met lokale smaken en producten. En hoe je die op een makkelijke manier – aan de hand van recepten, bijvoorbeeld – tot bij hen kunt brengen. Want niets kan de kwaliteit en smaak ‘van hier’ evenaren. We zijn ermee grootgebracht.

Foodbag werd tegelijkertijd een oplossing voor het tijdgebrek dat veel mensen ervaren én een ontdekkingsstocht van nieuwe, seizoensgebonden ingrediënten waarmee je een gevarieerd menu op tafel kunt zetten.

Ook Smartmat, de maaltijdbox die Anders Asarby in 2014 had opgericht, had hetzelfde doel. Ik ontmoette hem in 2016 en we bundelden onze krachten. Wat startte als twee mannen met een missie, is nu uitgegroeid tot de grootste Belgische maaltijdbox, met een team van meer dan 300 enthousiaste collega's, sympathieke bezorgers en inpakkers. Samen realiseren we elke dag de droom om beter eten makkelijk te maken. In 2021 zorgden we met onze maaltijdbox voor meer dan 4.500.000 maaltijden bij gezinnen in België. Door de jaren heen ontwikkelden we al meer dan 6.000 recepten. Mijn oprechte dank gaat dan ook uit naar iedereen die hier deel van uitmaakt en dit mede heeft verwezenlijkt.

Met dit boek kunnen we nu ook jou blijven aanmoedigen om elke dag op een eenvoudige manier lekker eten op tafel te zetten voor jou, je vrienden en familie.

We hopen dat je er ten volle van geniet!

Stéphane Ronse
Founder Foodbag



Inhoud

Alles in de oven

- 10 Tarte tatin van witloof en ricotta met appel-pecannotensalade
- 13 Preirolletjes met gerookte zalm en puree
- 14 Witte pizza met gehaktballetjes met courgette en rode ui
- 17 Marokkaanse kip met rozijnen, getakaas en rijst
- 18 Kruidige vis uit de oven met zoete aardappel en bloemkool
- 21 Asperges uit de oven met ham, tomaat en kaas
- 22 Bakplaat met Berloumi, geroosterde groenten en groene kruidensaus
- 25 Kippendrumsticks met ovenfrietjes en citroenmayo
- 26 Pastaschotel met ricotta, kerstomaten en basilicum
- 29 Bloemkoolschotel met kaassaus en worst
- 30 Zalm met een tomatentaartje en boontjes
- 33 Bakplaat met kip en bloemkool met rode krieltjes en een mangosausje
- 34 Ovenschotel met spek, spruitjes, kerstomaat en orzo

Klassiekers met een twist

- 38 Balletjes in Luikse siroop met salade en ovenfrietjes
- 41 Asperges op z'n Vlaams met krielaardappelen
- 42 Snelle vol-au-vent met bladerdeegkrokantjes
- 45 Scampi's in tomatenroomsaus met rijst, courgette en kerstomaat
- 46 Tomato crevette met grijze garnalen en ovenfrietjes
- 49 Klassieke Veggie lasagne met wortel, selderij en tomatensaus
- 50 Steak met champignonsaus, groentefrietjes en tuinkers
- 53 Snelle witloofrolletjes met ham, kaas en puree
- 54 Gentse waterzooi met kip, prei en aardappelen
- 57 Stroganoff met spek en rijst
- 58 Rivierkreeftjescocktail met croutons, boontjes, ei en kappertjes
- 61 Veggie braadworst met veldslapuree met mosterdroomsaus en worteltjes
- 62 Spaghetti met gehaktballetjes, mozzarella en tomatensaus

Smaakvolle salades

- 67** Salade niçoise met tonijnen ei met krieltjes, boontjes en tomaat
- 68** Salade met veggieburger en sinaasappel, rode biet en koriandermayo
- 71** Slawraps met gehakt, rijst en pittige Aziatische dressing
- 72** Caesar-pastasalade met kip, spek, komkommer en kaas
- 75** Rijstbowl met rivierkreeftjes, radijs, komkommer en avocado
- 76** Gemarineerde kip met gekleurde wortel, couscous-salade en kruidendip
- 79** Zomerse pastasalade met Zwitserse schijf
- 80** Quinoabowl met falafel en krokante kikkererwten
- 83** Luikse salade met boontjes, spek, kerstomaat en ei
- 84** Quinoabowl met krokante kip en slaharten met radijs, avocado en spicy mayo
- 87** Salade geitenkaas met appel en spek
- 88** Krieltjessalade met garnalen met rode biet en dille
- 91** Italiaanse panzanella met tomaat, paprika en ciabatta

Echt comfortfood

- 94** Chili mac and cheese met paprika en gehakt
- 97** Pizza Napoletana met ansjovis, olijven en kappertjes
- 98** Vegetarische tomate farcie met boontjes en geroosterde patatjes
- 101** Curry met kippenballetjes en paksoi
- 102** Berloumiburger met ovenfrietjes en currydipsaus
- 105** BLT-sandwich met spek, sla en tomaat
- 106** Zalm met chorizo, kerstomaten, spinazie en brood
- 109** Cannelloni met champignons, ricotta en tomatensaus
- 110** Pitabroodjes met kip en knoflooksaus met paprika en sla
- 113** Ribbetjes met kruidenboter en gepofte aardappel met rode coleslaw
- 114** Visschotel met curryroomsausen geroosterde krieltjes
- 117** Balletjes in tomatensaus met couscous
- 118** Zalmburger met pepermayonaise en pastinaakfrietjes

Voor de kleinste smullers

- 123** Witte minipens met appel-perenmoes met patatjes en broccoli
- 124** Spirelli met mascarponepestosaus met spinazie en kerstomaatjes
- 127** Vis met prei en wortel in zachte currysous en rijst
- 130** Kalkoengyros met aardappelwedges en spruitjes-appelsalade
- 132** Eenvoudige risotto met ham met prei en champignons
- 135** Kipfilet met champignonroomsaus en veldsla-spekjesstoemp
- 136** Quiche met gerookte zalm met prei en kropsla
- 139** Nasi goreng met spiegelei en zoetzure komkommer
- 140** Griekse pastasalade met gehaktballetjes
- 143** Zalm met roomsaus en gekookte aardappelen
- 144** Pizza met Belgische kruidenkaas met courgette, kerstomaat en korstdip
- 147** Gehaktbroodje met groentestoemp en tomatensaus
- 148** Mexicaanse wrap met kipschnitzel en guacamole

Alles in de oven

Door chef Ellen

Groenten schillen, daar doe ik niet aan mee. Zo drukte ik een herkenbare stempel op onze recepten. Het heeft alleen maar voordelen: je krijgt meer vitamines binnen, je geniet van meer smaak én het bespaart je een hoop tijd. Als je dan ook nog eens alles samen in de oven kunt zetten en zelf ondertussen andere dingen kunt gaan doen, is dat natuurlijk helemaal mooi meegenomen!





Tarte tatin van witloof

en ricotta met appel-pecannotensalade

Met deze taart vieren we de winter. In de hoofdrol: heerlijk Belgisch witloof en knapperig bladerdeeg. De salade met appel en nootjes maakt het helemaal af.



20 minuten
+ 25 minuten oventijd



4 personen

8 stronken witloof

1 rode ui

30 g bruine suiker

boter

zout en zwarte peper

2 rollen kant-en-klaar
bladerdeeg

1½ rode appel

50 g pecannoten

100 g veldsla

50 g rozijnen

1,5 eetlepel balsamicoazijn

200 g ricotta

taartvorm ± 22 cm diameter

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C (zie tip).
- 2** Halveer het witloof in de lengte en verwijder het bittere hart. Snijd de ui in dunne halve maantjes.
- 3** Maak de karamel: Zet een pan op hoog vuur met een scheutje water en de bruine suiker, laat de suiker smelten en wacht tot het mengsel gaat borrelen. Verlaag dan het vuur en smelt een klontje boter in de pan. Voeg de ui en het witloof toe en laat enkele minuten warmen in de karamel. Kruid met een snufje zout en zwarte peper.
- 4** Schep de karamel met witloof in een taartvorm en zorg dat de bodem volledig bedekt is. Bedek met het bladerdeeg en druk de randen met je vingers aan. Pas op, want de karamel kan nog warm zijn!
- 5** Bestrijk het bladerdeeg met wat gesmolten boter voor een goudbruin korstje. Prik enkele gaatjes in het bladerdeeg en bak de taart zo'n 25 minuten tot het bladerdeeg gaar is.
- 6** Maak ondertussen de salade. Snijd de ongeschilde appel in dunne reepjes (julienne) en hak de pecannoten grof. Schep om samen met de veldsla, de rozijnen en de balsamicoazijn. Hussel goed door elkaar en breng op smaak met een scheutje olijfolie, een snufje zout en zwarte peper.
- 7** Neem een bord dat net iets groter is dan je taartvorm en zet omgekeerd op de taartvorm. Draai de vorm samen met het bord in één vlotte beweging om en laat de tarte tatin op het bord glijden.
- 8** Werk de taart af met enkele toefjes ricotta, snijd in punten en serveer met de salade. Smakelijk!



Je kunt de tarte tatin een dag van tevoren maken. Bak de taart nog niet volledig, maar trek 5 minuten van de oventijd af. Op het moment zelf bak je de taart verder af en zo kun je in no-time aan tafel.





Marokkaanse kip met rozijnen, getakaas en rijst

We verstoppen de Marokkaanse touch in de kruiding: ras el hanout, rozijnen, een vleugje honing... Het smelt nu al heerlijk samen in de mond. Voeg er nog een flinke snuf liefde van chef Claire aan toe en je hebt het perfecte avondmaal.



15 minuten
+ 40 minuten oventijd



4 personen

500 g wortels
2 rode uien
4 teentjes knoflook
1 habanero-peper
(of chilipeper)
300 g kerstomaten
4 kippenbouten
1 eetlepel ras el hanout
2 koffielepels gedroogde tijm
zout en zwarte peper
2 eetlepels vloeibare honing
olijfolie
50 g rozijnen
250 g witte rijst
150 g getakaas (of een
andere lokale geitenkaas)
10 g koriander

- 1 Verwarm de oven op 190 °C.
- 2 Halveer de wortels in de lengte en snijd daarna in schuine stukken (schillen hoeft niet). Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijst uit de peper en hak fijn. Knip de kerstomaten in kleinere trosjes.
- 3 Schik de wortel, ui, knoflook, chilipeper, kerstomaten en kippenbouten in een ovenschaal. Kruid met ras el hanout, tijm, zout (niet te veel, de getakaas is ook al zout) en zwarte peper. Voeg de honing en een royale hoeveelheid olijfolie toe en hussel met je handen goed door elkaar, tot alles met een dun laagje olie bedekt is. Schik de kip en kerstomaten opnieuw boven op de groenten. Schuif 30 minuten in de oven.
- 4 Zet intussen de rozijnen net onder water en laat even wellen.
- 5 Wanneer de kip 20 minuten in de oven ligt, breng je de rijst aan de kook in 800 ml water. Laat zo'n 15 minuten zachtjes koken, tot de rijst beetgaar is, en giet af.
- 6 Haal de kip na 30 minuten uit de oven. Voeg de rozijnen toe (zonder het water) (zie tip) en verkruimel de getakaas eroverheen. Zet nog 10 minuten terug in de oven tot de geta een beetje gesmolten is.
- 8 Hak de koriander fijn.
- 9 Werk de kip af met koriander en serveer met wat rijst. Smakelijk!

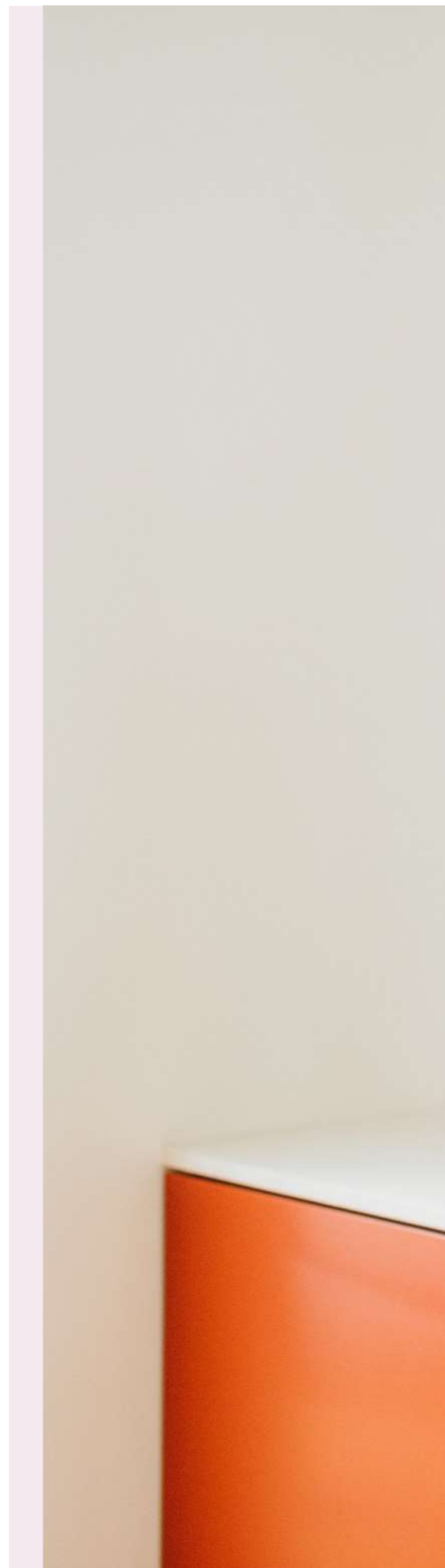


Ga voor een variant op dit recept en meng de rozijnen door de rijst, ook leuk!

Klassiekers met een twist

Door chef Deborah

Mijn chef-collega's noemen mij weleens *the queen of the classics*. Ik studeerde dan ook aan de befaamde hotelschool in Brugge. Je kunt er blind op vertrouwen dat ik de culinaire klassiekers op mijn duimpje ken. Vanuit die kennis ga ik elke dag de uitdaging aan om ze net dat tikkeltje verrassender te maken. Wedden dat je over deze gerechten nog lang napraat?





Balletjes in Luikse siroop

met salade en ovenfrietjes

Joepie! Gehaktballetjes en frietjes, dat is dubbel feest! We werken de saus af met een zoete toets van de enige echte Luikse siroop. De azijn houdt de saus in balans. Dit gerecht is zonder twijfel een van onze favoriete Belgische klassiekers!



30 minuten



4 personen

800 g aardappelen

olijfolie

zout en zwarte peper

10 g krulpeterselie

600 g rund-varkens-
gehakt

boter

2 sjalotten

een scheutje
wittewijnazijn

1 blokje groentebouillon

1 krulsla

1 komkommer

1 bosje radijs

2 eetlepels Luikse siroop

4 eetlepels mayonaise

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C. Bedek een bakplaat met bakpapier.
- 2** Snijd de aardappelen in frietjes (schillen hoeft niet). Schik op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, zout en zwarte peper. Schuif 20 à 25 minuten in de oven, tot de frietjes mooi goudbruin zijn. Schep halverwege eens om.
- 3** Hak de peterselie heel fijn. Meng in een kom het gehakt met de peterselie. Kruid bij met zout en zwarte peper. Kneed goed door en rol er stevige balletjes van ter grootte van een pingpongbal (zie tip).
- 4** Smelt een klontje boter in een braadpan. Korst de balletjes 5 à 8 minuten aan, tot ze goudbruin zijn. Schep ze vervolgens uit de pan en leg ze opnieuw even in de kom. We laten ze straks verder garen in de saus.
- 5** Snipper intussen de sjalotten fijn. Smelt een klontje boter in dezelfde braadpan en fruit de sjalot in zo'n 3 minuten glazig op middelhoog vuur. Kruid met een snufje zout en zwarte peper.
- 6** Blus de pan met een flinke scheut wittewijnazijn en roer de aanbakzels van de balletjes los. Schep de balletjes mee in de pan en schenk water in de pan tot de balletjes ongeveer voor de helft onder water staan. Verkruimel er vervolgens het bouillonblokje over. Zet een deksel op de pan en laat zo 7 minuten zachtjes sudderen op een laag vuur.
- 7** Scheur de sla in stukken. Snijd intussen de komkommer in kleine blokjes en de radijsen in plakjes. Hussel door elkaar met de sla en een scheutje olijfolie. Kruid met een snufje zout en zwarte peper.
- 8** Haal het deksel van de pan met balletjes en roer er de Luikse siroop door. Breng aan de kook, laat enkele minuten pruttelen, proef en breng verder op smaak met zout en zwarte peper. Liever niet te zoet? Je kunt altijd een extra scheutje azijn toevoegen.
- 9** Serveer de balletjes met de frietjes en salade. Werk af met een lepel mayonaise. Smakelijk!



Zet je pan voor de balletjes op een laag vuur. Rol balletjes van het gehakt en leg ze gelijk in de pan. Zet daarna het vuur wat hoger. Maak je handen een beetje nat, zo kleeft het gehakt minder.





Bewaar de aspergeschillen en trek er een bouillon van. Laat de schillen 15 minuten koken op een laag vuur. Haal de aspergebouillon door een zeef en je hebt de ideale basis voor een smakvolle asperge- of lentesoep!

Asperges op z'n Vlaams

met krielaardappelen

Deze aspergeklassieker is een perfecte combinatie van eenvoud, kwaliteit en heerlijkheid. Een portie van ons witte goud, geklaarde boter, eitjes en peterselie. Hoe eenvoudig kan lekker zijn?



35 minuten



4 personen

800 g krielaardappelen

olijfolie

zout en zwarte peper

1 kg witte asperges

8 eieren

200 g roomboter

10 g krulpeterselie

een snufje nootmuskaat

70 g landkers
(of waterkers)

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Halveer de krielaardappelen. Grotere exemplaren snijd je in vieren. Hussel de krieltjes op de bakplaat door elkaar met een scheut olijfolie, zout en zwarte peper. Zet 25 minuten in de voorverwarmde oven.
- 3 Schil de asperges (zie tip). Houd de asperge voorzichtig vast bij de kop en schil met een dunschiller van boven naar onder. Let op dat je niet te hard drukt, want dan schil je te veel asperge weg en kan die breken. Snijd dan het harde uiteinde van de asperge. Schil zo alle asperges.
- 4 Leg alle asperges in een ruime kookpot waar ze mooi in passen (een langwerpige stoofpot is ideaal). Zet de asperges onder water met een snuf zout en breng aan de kook. Laat de asperges 2 minuten koken en haal de pot dan van het vuur. Laat de asperges nog zo'n 5 à 10 minuten in het water garen tot ze zacht zijn. De gaartijd hangt uiteraard af van de dikte en de hoeveelheid asperges. Controleer of de asperges gaar zijn door er met een mesje in te prikken, of proef een stukje voor.
- 5 Kook intussen de eieren in 8 minuten hard. Schep de eieren uit de pot, laat ze schrikken onder koud water en afkoelen. Pel de eieren en plet ze met een vork. Er mogen zeker nog kleine stukjes in zitten.
- 6 Geklaarde boter: Leg de boter in een steelpannetje en laat op een laag vuurtje smelten. Houd de boter warm tot de melkeiwitten zich scheiden. Schep de witte melkresten die naar de oppervlakte komen drijven voorzichtig van de boter; die gebruiken we niet. Ook de melkresten die naar de bodem zinken gebruiken we niet.
- 7 Hak de peterselie fijn en schep samen met de geklaarde boter en geplette eitjes. Je kunt naar smaak de hoeveelheid boter bepalen. Houd eventueel nog wat over voor de afwerking. Breng op smaak met een snufje nootmuskaat, zout en zwarte peper.
- 8 Schik de asperges op een bord en schep er het eiernmengsel op. Besprenkel naar smaak met extra gesmolten boter. Serveer met de krielaardappelen en de landkers. Smakelijk!

Smaakvolle salades

Door chefs Eva & Celine

Als groenten- en notenliefhebbers zijn we niet alleen de soep- en veggiespecialisten van dienst, we bewijzen ook dat salades, ook met vis en vlees, helemaal niet saai hoeven te zijn. Ze zijn zoveel meer dan sla alleen. Je bent ongetwijfeld nu al benieuwd uit welke heerlijke combinaties van kraakverse ingrediënten onze salades bestaan. Proeven maar!



