

200
RECEPTEN

LEKKER & SIMPEL

1X KOPEN 5X KOKEN

SOFIE CHANOU &
JORRIT VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



OPVOLGER
VAN BESTSELLER
'LEKKER & SIMPEL'

50.000
EXEMPLAREN
VERKOCHT!

B
L+

200
RECEPTEN

LEKKER & SIMPEL
1X KOPEN 5X KOKEN

SOFIE CHANOU &
JORRIT VAN DAALEN BUISSANT DES AMORIE



COLOFON

© Jorrit van Daalen Buissant Des Amorie
en Sofie Chanou, 2017

2e druk, september 2017

Bertram + de Leeuw Uitgevers

Vormgeving binnenwerk: Annemarie Kleywegt

Omslagontwerp: Annemarie Kleywegt

Foto omslag: Jorrit van Daalen Buissant des
Amorie en Sofie Chanou

Fotografie binnenwerk: Jorrit van Daalen
Buissant des Amorie en Sofie Chanou

Foto auteurs: Jorrit van Daalen Buissant des
Amorie en Sofie Chanou

ISBN: 9789461562364

NUR: 440





VOORWOORD

Als je ons vijf jaar geleden had verteld dat we nu ons derde kookboek zouden uitbrengen, hadden we je niet geloofd. Wat begon als een hobby is inmiddels uitgegroeid tot een fulltime bezigheid. Vorig jaar is ons tweede kookboek met 200 hoofdgerechten verschenen, waar we meer dan 40.000 exemplaren van hebben verkocht. Door het ongelooflijke succes en de vele leuke reacties die we hebben gekregen, konden we niet anders dan opnieuw de keuken induiken.

In dit nieuwe kookboek *Lekker & Simpel, 1x kopen 5x koken*, variëren we per ingrediënt, zodat je vijf lekkere en simpele recepten kunt maken. Niet alleen hoofdgerechten, maar ook salades en zoete recepten staan in dit boek. Heb je bijvoorbeeld nog een prei liggen? Dan kun je heel gemakkelijk een recept met prei opzoeken. Wat dacht je van loempiaatjes met prei of noedels met prei? Zijn de mango's in de aanbieding? Haal er een paar en maak bijvoorbeeld de ene dag couscous met mango en de andere dag wentelteefjes van suikerbrood met mango.

Alle recepten in dit kookboek zijn gemaakt met ingrediënten die je bij de supermarkt kunt vinden. Ze staan over het algemeen snel op tafel en zijn simpel te bereiden.

Heb je een recept gemaakt uit dit kookboek? Deel de foto dan op social media met de hashtag #lekkerensimpelkookboek

We wensen je veel plezier met dit nieuwe kookboek.

Groetjes, Jorrit en Sofie
Lekkerensimpel.com

DE KLEUREN DIE GEBRUIKT WORDEN BIJ DE RECEPTEN STAAN VOOR:

ROOD: VLEES

BLAUW: VIS

GEEL: GEVOGELTE

GROEN: VEGETARISCH



INHOUD

VIS

Tilapia	
Pasta met tomatensaus en tilapia	10
Tilapia uit de oven	13
Kerrieschotel met tilapia en courgette	14
- met aubergine	14
Lasagne met tilapia	17

Tonijn

Pittige tonijnwraps	18
Marokkaanse quiche met tonijn	21
Pasta met tonijn en pesto	22
Bladerdeegpakketjes met tonijn en courgette	25
- met spinazie	25

Garnalen

Snelle paella	26
Pasta pesto met garnalen	29
Noedelsoep met garnalen	30
Omelet met garnalen en prei	33
- met tomaat	33

Zalm

Zalmpakketje met honing	34
Pasta met zalm	37
- met courgette	37
Wraps met gerookte zalm	38
Bulgursalade met zalm	41

Kabeljauw

Romige kabeljauw met rijst	42
Vispotje met mais	45
- met courgette	45
Kabeljauwquiche met broccoli	46
- met bloemkool	46

VLEES

Kipfilet	
Snelle kippensoep	49
Smoorkip	50
Pasta met kip en spek	53
Burrito met kip en rijst	54
- met kidneybonen	54
Ontbijtspek	
Snelle pasta carbonara	57

Aardappelovenschotel met spek	58
Quiche met broccoli en spek	61
- met spinazie	61
Pompoenisotto met spek	62

Rundergehakt

Rijstpannetje met gehakt	65
- en courgette	65
Italiaanse kapsalon	66
Romige wraps met gehakt	69
Gevulde gehaktballen met kaas	70

Rundvlees

Draadjesvlees	73
Rundvleespasteitjes	74
Slawraps met rundvlees	77
Wokschotel met rundvlees en broccoli	78
- met peultjes	78

Rookworst

Pasta met rookworst	81
Uienstampot met rookworst	82
- preistampot met rookworst	82
Aardappelsoep met rookworst	85
Zuurkooltaart met rookworst	86

Varkensvlees

Flatbread met Griekse gyros	89
Romige varkensfilet met rijst	90
Wraps met varkensreepjes en sperziebonen	93
- met zoetzure varkensreepjes	93
Snelle babi pangang	94

GRONTEN & FRUIT

Aardbei	
Rijstsalade met aardbei	97
- met ham	97
Pizza met aardbei en mascarpone	98
No-bake cheesecake met aardbeien	101
Aardbeienswirl met chocolade	102
Appel	
Salade met appel en witlof	105
Zuurkoolstampot met appel	106
Hartige taart met appel	109
Appel-cheesecaketoetje	110

Appel-broodpudding	113	Broccolitaart	165	Bladerdeegpakketjes met mango	221	Ravioli met spinazie	273
Asperges		Champignons		Pompoen		Spitskool	
Aspergesoep met spek	114	Champignonragout	166	Pasta-ovenshotel met pompoen	222	Filodeeg met gehakt en spitskool	274
Aardappelsalade met asperges	117	Nasi met champignons	169	Stoofpotje met pompoen	225	Spitskool met rijst en kipsaté	277
Risotto met asperges en ham	118	Hartige taart met champignons	170	- en wortel	225	- met spek	277
Pasta met asperges en ham	121	- en zalm	170	Couscous met pompoen en worst	226	Spitskoolsoep	278
- met zalm	121	Champignonsoep	173	Pompoencurry	229	Aardappelpuree met spitskool	281
Aubergine		Courgette		Prei		Spruitjes	
Thaise curry met aubergine	122	Courgettesoep met spek	174	Noedels met prei	230	Pasta met spruitjes en Boursin	282
- met zoete aardappel	122	Courgette omelet	177	Loempiaatjes met prei en kip	233	Aardappelschotel met spruitjes	285
Pittige ravioli met aubergine	125	Plaattaart met courgette en ricotta	178	- vegetarische loempiaatjes met prei	233	Noedels met spruitjes en witte kool	286
Griekse gevulde aubergine	126	- met paprika	178	Lasagne met prei en roomkaas	234	Spruitjesstampot met rookworst	289
- met couscous	126	Gevulde courgette met couscous	181	- met tomatensaus	234	- met appel	289
Avocado		Doperwten		Paprika		Tomaten	
Maaltijdsalade met avocado en tonijn	129	Risotto met spek en doperwten	182	Shoarmasalade met paprika	237	Chinese tomatensoep	290
- met kip	129	Doperwtensoepp	185	Wrappizza met paprika	238	De allerlekkerste lasagne	293
Burger met tomaat en avocado	130	Bulgursalade met doperwten	186	- met mais	238	Gnocchi met tomaat en mozzarella	294
Pitabroodjes met avocado	133	Doperwtensampot met ham	189	Rijst met kip, boontjes en paprika	241	- met feta	294
Avocadosoep	134	- met kip	189	- met courgette	241	Bolognesesaus	297
Bloemkool		Kikkererwten		Rucola		Witlof	
Bloemkoolcurry met kip	137	Stoofpotje met kikkererwten	190	Groente-omelet met rucola	242	Witlofovenschotel met ham en kaas	298
- vegetarische bloemkoolcurry	137	Falafel	193	Broodje visstick met rucola	245	- vegetarische witlofovenschotel	298
Mexicaanse bloemkool uit de oven	138	Wraps met krokante kikkererwten	194	Pasta met rucola en kip	246	Wraps met witlof	301
Bloemkoolburger	141	Rijstsalade met kikkererwten en mais	197	- met tonijn	246	- met zalm	301
Bloemkoolsoep	142	- met sperziebonen	197	Italiaanse pitabroodjes met rucola	249	Gekarameliseerde witlof	302
Boerenkool		Linzen		Snijbonen		Wortel	
Boerenkool frittata	145	Linzensalade met geitenkaas	198	Zomerstampot met snijbonen	250	Wortelstampot met gehakt	305
Boerenkoolstampot met balletjes	146	Linzenburger	201	Pitabroodjes met krokante kip en snijbonen	253	- met appel	305
- Indische boerenkoolstampot	146	Linzencurry met gehakt	202	Rijstschotel met snijbonen	254	Pitabroodjes met wortelsalade	306
Boerenkoolsalade	149	- met kip	202	- met gehakt	254	Indiase wortelsoep	309
Groentesoep met boerenkool	150	Rode linzensoep met wortel	205	Vispakketje met snijbonen	257	Zoete worteltaart	310
Bonen		Mais		Sperziebonen		Zoete aardappels	
Chili con carne	153	Burrito's met mais	206	Couscous met sperziebonen en spek	258	Zoete aardappelstampot	313
- chili sin carne	153	Hartige muffins met mais	209	Snelle roti met sperziebonen	261	Gepofte zoete aardappel	314
Taco's met gehakt en bonen	154	- met kip	209	Groene curry met kip	262	Plaattaart met zoete aardappel en geitenkaas	317
- wraps met bonen	154	Bonenschotel met mais	210	- vegetarische curry met sperziebonen	262	- met feta	317
Bonensoep	157	Gepofte aardappel met maissalade	213	Aardappelschotel met sperziebonen	265	Zoete aardappel en groenten uit de oven	318
Broccoli		Mango		Spinazie			
Teriyaki met broccoli	158	Couscous met mango	214	Hartige taart met spinazie	266		
Groentepizza	161	Kip met mango	217	- en kip	266		
Pasta pesto met broccoli	162	Wentelteeftjes met mango en blauwe bessen	218	Pittige spinaziestampot	269		
- met salami	162	- wentelteeftjes van suikerbrood met mango	218	Cannelloni met spinazie	270		

PASTA MET TOMATENS AUS EN TILAPIA

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

1 UI
2 TILAPIAFILETS
1 TEEN KNOFLOOK
1 RODE PEPER
400 GR TOMATENBLOKJES
150 GR PASTA
SNUFJE ZOUT EN PEPER
1 EL BASILICUM

Snijd de vis in blokjes en snijd ook de ui, knoflook en rode peper fijn. Giet een scheutje olie in een pan en bak de vis rondom aan. Haal de vis vervolgens uit de pan. Voeg de ui toe en bak dit 2 minuten. Daarna voeg je de knoflook en rode peper toe en bak je dit kort mee. Voeg de tomatenblokjes, basilicum en een snufje zout en peper toe en laat de saus circa 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg daarna de vis toe en laat dit kort mee stoven totdat de vis gaar is. Kook de pasta en serveer met de saus.

TIP:

Serveer de tomatensaus ook eens met rijst of couscous in plaats van pasta.





TILAPIA UIT DE OVEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 10 MIN. + 30 MIN. IN DE OVEN

1 UI
SNUFJE ZOUT EN PEPER
1 BLIKJE TOMATENPUREE
2 TILAPIAFILETS
200-300 GR TOMATENBLOKJES
1 PAPRIKA
2 TL BASILICUM

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng de vis op smaak met zout, peper en basilicum. Verdeel een laagje tomatenblokjes over de bodem van een ovenschaal. Snijd de ui en paprika in stukjes. Verdeel de ui en paprika over de tomatenblokjes. Leg de visfilets hier bovenop. Smeer de visfilets in met een laagje tomatenpuree. Verdeel de rest van de tomatenblokjes over de vis. Zet de tilapia's circa 30 minuten in de oven.

TIP:

Serveer de vis bijvoorbeeld met een Griekse salade en gebakken aardappeltjes.

KERRIESCHOTEL MET TILAPIA EN COURGETTE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

2 TILAPIAFILETS
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
1 PAPRIKA
1 COURGETTE
1 TL KERRIE
1 BOSUI
100 ML KOOKROOM
SCHEUT WATER/BOUILLON
SNUFJE ZOUT EN PEPER
150 GR RIJST

Zet een pan water op en kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak. Breng de vis op smaak met zout en peper. Snijd de vis, ui, knoflook, paprika, courgette en bosui in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de vis rondom aan. Voeg daarna de ui, knoflook, paprika, courgette en kerriepoeder toe en bak dit circa 3-4 minuten. Daarna voeg je de kookroom en water/bouillon toe en laat je het geheel nog circa 5 minuten zachtjes pruttelen. Serveer met rijst en de fijngesneden bosui.

KERRIESCHOTEL MET TILAPIA EN AUBERGINE

VARIATIE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

2 TILAPIAFILETS
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
1 AUBERGINE
1 TL KERRIE
SNUFJE ZOUT EN PEPER
100 ML KOOKROOM
SCHEUT WATER/BOUILLON
100 GR MAIS
150 GR RIJST

Zet een pan water op en kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak. Breng de vis op smaak met zout en peper. Snijd de vis, ui, knoflook en aubergine in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de vis rondom aan. Voeg daarna de ui, knoflook, aubergine en kerriepoeder toe en bak dit circa 3-4 minuten. Daarna voeg je de kookroom, water/bouillon en mais toe en laat je het geheel nog circa 5 minuten zachtjes pruttelen. Serveer met rijst.





LASAGNE MET TILAPIA

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN. + 30-35 MIN. IN DE OVEN

1 PAKJE LASAGNEBLADEN
2 TILAPIAFIETS
400 GR TOMATENBLOKJES
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
1 EL ITALIAANSE KRUIDEN
1 PREI
SNUFJE ZOUT EN PEPER
GERASPTE KAAS

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de ui, knoflook en prei in stukjes. Snijd ook de vis in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui, knoflook en prei aan. Voeg na 2-3 minuten de tomatenblokjes, vis en de kruiden toe. Laat de saus circa 5-10 minuten pruttelen. Bedek de bodem van een ovenschaal met een laagje tomatensaus en verdeel hier een paar lasagnebladen overheen. Daarna weer een laagje tomatensaus, lasagnebladen, tomatensaus, lasagnebladen. Eindig met een laagje tomatensaus. Verdeel hier een lekkere laag geraspte kaas overheen. Zet de lasagne circa 30-35 minuten in de oven.

TIP:

Voeg ook eens een fijngesneden paprika toe aan de tomatensaus.

PITTIGE TONIJNWRAPS

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

6 WRAPS
1 BLIKJE TONIJN OP OLIE (160 GR)
50 GR (GEMENGDE) SLA
BAKJE CHERRYTOMAATJES
1 EL MAYONAISE
HALVE UI
SNUFJE CAYENNEPEPER
SNUFJE ZWARTE PEPER

Verwarm de wraps 10 seconden in de magnetron. Laat de tonijn uitlekken en doe het in een bakje. Voeg de mayonaise en een snufje zout en peper toe en meng het geheel goed door de tonijn. Snijd de ui en cherrytomaatjes in stukjes. Bedek een wrap met een laagje sla, doe er daarna wat van de tonijnsalade op en als laatste wat ui en zongedroogde tomaatjes. Houd je van pittig? Strooi dan wat cayennepeper over de wrap en rol hem vervolgens op. Breng verder op smaak met een snufje zwarte peper.

TIP:

Eet je deze tonijnwraps als avondeten? Serveer er dan een lekkere salade bij.





MAROKKAANSE QUICHE MET TONIJN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN. + 30-40 MIN. IN DE OVEN

5 PLAKJES BLADERDEEG (ONTDOOID)

2 BLIKJES TONIJN

1 EL RAS EL HANOUT

SNUFJE ZOUT EN PEPER

2 EIEREN

100 ML KOOKROOM

75 GR FETA

1 RODE UI

10 CHERRYTOMAATJES

GERASPTE KAAS

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de ui, feta en cherrytomaatjes in stukjes. Laat de blikjes tonijn uitlekken en doe de tonijn in een kom. Voeg de ui, feta, cherrytomaatjes, ras el hanout en een snufje zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar. Vet een springvorm in. Verdeel de plakjes bladerdeeg over een springvorm en prik met een vork gaatjes in het deeg. Schep de vulling op het bladerdeeg. Meng de eieren met de kookroom. Giet dit over het tonijnmengsel. Verdeel 1-2 handjes geraspte kaas over de quiche en zet de Marokkaanse quiche circa 30-40 minuten in de oven.

TIP:

Serveer de Marokkaanse quiche met een eenvoudige salade van komkommer en tomaat.

PASTA MET TONIJN EN PESTO

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

150 GR PASTA
HALVE UI
BAKJE CHERRYTOMAATJES
2 EL PESTO
2 TL CRÈME FRAÎCHE
1 BLIKJE TONIJN (160 GR)
SNUFJE ZOUT EN PEPER
1 EL ITALIAANSE KRUIDEN
50 GR RUCOLA
PARMEZAANSE KAAS

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper het uitje en snijd de cherrytomaatjes in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit het uitje aan. Voeg na een paar minuten de cherrytomaatjes toe en bak ze een paar minuten mee. Voeg daarna de tonijn, pesto, kruiden en crème fraîche toe en warm het geheel nog een paar minuten op. Zet vervolgens het vuur uit en meng de gekookte pasta met de saus. Serveer de pasta met wat rucola en Parmezaanse kaas.

TIP:

Houd je nog wat pasta met saus over? De volgende dag is dit gerecht nog erg lekker (ook koud!), bijvoorbeeld als lunch.





BLADERDEEGPAKKETJES MET TONIJN EN COURGETTE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.
+ 20-25 MIN. IN DE OVEN

4 PLAKJES BLADERDEEG (ONTDOOID)
1 BLIKJE TONIJN
HALVE COURGETTE
70 GR TOMATENPUREE
HALVE UI
1 TL ITALIAANSE KRUIDEN
EI/MELK
SNUFJE ZOUT EN PEPER

Verwarm de oven voor op 200 graden. Giet het blikje tonijn af. Snijd de courgette en ui in stukjes. Meng in een bakje de tonijn, courgette, tomatenpuree, ui en Italiaanse kruiden door elkaar. Schep 1-2 eetlepels van de vulling op het midden van een plakje bladerdeeg. Vouw de puntjes van het bladerdeeg naar elkaar toe en plak ze aan elkaar vast. Smeer eventueel een beetje ei of melk over het bladerdeeg zodat ze mooi bruin worden. Zet de bladerdeegpakketjes circa 20-25 minuten in de oven. Serveer de bladerdeegpakketjes met een eenvoudige salade.

BLADERDEEGPAKKETJES MET TONIJN EN SPINAZIE

VARIATIE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.
+ 20-25 MIN. IN DE OVEN

4 PLAKJES BLADERDEEG (ONTDOOID)
1 BLIKJE TONIJN
75 GR DIEPVRIESSPINAZIE (ONTDOOID)
3 EL ROOMKAAS MET KRUIDEN
HALVE UI
1 TL BASILICUM
EI/MELK
SNUFJE ZOUT EN PEPER

Verwarm de oven voor op 200 graden. Giet het blikje tonijn af. Snijd de ui in stukjes. Meng in een bakje de tonijn, spinazie, roomkaas met kruiden, ui en basilicum door elkaar. Schep 1-2 eetlepels van de vulling op het midden van een plakje bladerdeeg. Vouw de puntjes van het bladerdeeg naar elkaar toe en plak ze aan elkaar vast. Smeer eventueel een beetje ei of melk over het bladerdeeg zodat ze mooi bruin worden. Zet de bladerdeegpakketjes circa 20-25 minuten in de oven. Serveer de bladerdeegpakketjes met een eenvoudige salade.

SNELLE PAELLA

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

150 GR (GELE) RIJST
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
150 GR KIPFILET
150 GR DOPERWTEN
100 GR ROZE GARNALEN
1 PAPRIKA
1 TOMAAT
1 TL PAPRIKAOEDER
500 ML KIPPENBOUILLON
1 CITROEN OF LIMOEN

Snijd de ui, knoflook, kipfilet, paprika en tomaat in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de kip en garnalen rondom bruin. Voeg daarna de ui, knoflook en paprika toe en bak dit een paar minuten mee. Daarna voeg je de doperwten, rijst, tomaat, paprikapoeder en kippenbouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat circa 15-20 minuten zachtjes pruttelen totdat het vocht is verdwenen en de rijst gaar is. Vergeet niet om zo nu en dan te roeren. Serveer de paella met een scheutje vers citroen- of limoensap.

TIP:

Vervang de roze garnalen eens door stukjes chorizo.





PASTA PESTO MET GARNALEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

100 GR ROZE OF JUMBO GARNALEN

200 GR VERSE SPINAZIE

1 UI

3 EL PESTO

3 EL CRÈME FRAÎCHE

SNUFJE ZOUT EN PEPER

150 GR PASTA

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper de ui en snijd de spinazie in stukjes. Breng de garnalen op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan en bak de garnalen en ui 2-3 minuten aan. Voeg vervolgens de spinazie toe en bak het geheel nog een minuut of 4-5. Daarna voeg je de pesto en crème fraiche toe. Voeg naar smaak eventueel wat extra pesto of crème fraiche toe. Meng alles goed door elkaar en je saus is klaar. Roer de pasta door de saus.

TIP:

Vervang de garnalen eens door (gerookte) kipfilet.

NOEDELSOEP MET GARNALEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

1 PAPRIKA
150 GR NOEDELS
1 LITER (GROENTE)BOUILLON
125 GR ROZE GARNALEN
100 PREI
1 KLEINE UI
1 RODE PEPER
50 GR TAUGÉ

Snijd de paprika, ui en prei in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de paprika, prei en ui aan. Voeg na circa 2-3 minuten de garnalen en de bouillon toe. Laat het geheel een minuut of 10 koken en voeg dan de noedels toe. Laat de soep nog circa 5 minuten zachtjes koken en zet dan het vuur uit. Schep de soep in twee kommen en voeg op het laatste moment wat taugé aan de soep toe.

TIP:

Serveer de noedelsoep met wat kroepoek en brood.





OMELET MET GARNALEN EN PREI

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

100 GR ROZE GARNALEN
4 EIEREN
SCHEUTJE MELK
SNUFJE ZOUT EN PEPER
100 GR OOSTERSE ROERBAKMIX
1/4 TL CAYENNEPEPER
HALVE UI

Snipper de ui. Breng de garnalen op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan. Bak de garnalen circa 2 minuten totdat ze bijna gaar zijn. Voeg daarna de Oosterse roerbakmix en ui toe en bak dit 1-2 minuten mee. Meng in een kom de eieren met de melk en een snufje cayennepeper. Giet het eimengsel over de garnalen en zet de deksel op de pan. Zet het vuur redelijk zacht. Na circa 10 minuten is je omelet gaar. Snijd de omelet in tweeën en serveer met brood of een salade.

VARIATIE

OMELET MET GARNALEN EN TOMAAT

RECEPT VOOR 2 PERSONEN
BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

100 GR ROZE GARNALEN
4 EIEREN
SCHEUTJE MELK
SNUFJE ZOUT EN PEPER
100 GR OOSTERSE ROERBAKMIX
1 RODE PEPER
HALVE UI
1 TOMAAT

Snipper de ui, snijd de tomaat in plakjes en hak de rode peper heel fijn. Breng de garnalen op smaak met zout en peper. Giet een scheutje olie in een pan. Bak de garnalen circa 2 minuten totdat ze bijna gaar zijn. Voeg daarna de Oosterse roerbakmix, rode peper en ui toe en bak dit 1-2 minuten mee. Meng in een kom de eieren met de melk en een snufje zout en peper. Giet het eimengsel over de garnalen en leg de plakjes tomaat op je omelet. Zet de deksel op de pan en bak de omelet zachtjes. Na circa 10 minuten is je omelet gaar. Snijd de omelet in tweeën en serveer met brood of een salade.

ZALMPAKKETJE MET HONING

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN. + 15-20 MIN. IN DE OVEN

2 ZALMMOTEN
1 EL HONING
1 EL MOSTERD
SNUFJE ZOUT EN PEPER
1 TL DILLE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg elke moot zalm op een stuk aluminiumfolie. Meng in een bakje de honing, mosterd, zout en peper en dille door elkaar. Besmeer de moten zalm met dit sausje. Vouw de pakketjes dicht en bak de zalmpakketjes circa 15-20 minuten in de oven.

TIP:

Serveer de zalmpakketjes met krieltjes en broccoli.





PASTA MET ZALM

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20-25 MIN.

150 GR PASTA
100 GR GEROOKTE ZALM
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
100 ML CRÈME FRAÎCHE
5-8 ZONGEDROOGDE TOMAATJES
VERSE BIESLOOK
ZOUT EN PEPER
PARMEZAANSE KAAS

Zet een pan water op en kook de pasta. Snijd de ui, knoflook, zalm en zongedroogde tomaatjes in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui en knoflook aan. Voeg na 2-3 minuten de crème fraîche, zongedroogde tomaatjes en een snuffje zout en peper toe. Zet daarna het vuur uit. Giet de pasta af en schep de pasta door de saus. Voeg ook de gerookte zalm, fijngesneden bieslook en wat Parmezaanse kaas toe. Verdeel de pasta over twee borden.

PASTA MET ZALM EN COURGETTE

VARIATIE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20-25 MIN.

150 GR PASTA
100 GR GEROOKTE ZALM
1 UI
1 TEEN KNOFLOOK
100 ML KOOKROOM
HALVE COURGETTE
100 GR DOPERWTEN UIT BLIK
ZOUT EN PEPER
PARMEZAANSE KAAS

Zet een pan water op en kook de pasta. Snijd de ui, zalm, knoflook en courgette in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na circa 2 minuten de courgette toe en bak dit een paar minuten mee. Daarna voeg je de doperwtten, kookroom en een snuffje zout en peper toe. Na circa 2-3 minuten kun je het vuur uitzetten. Meng de pasta door de saus en voeg ook de gerookte zalm en wat Parmezaanse kaas toe. Verdeel de pasta over twee borden.

WRAPS MET GEROOKTE ZALM

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

6 WRAPS
6 PLAKJES GEROOKTE ZALM
ROOMKAAS MET KRUIDEN
HALVE KOMKOMMER
50 GR RUCOLA
PIJNBOOMPITJES
SNUFJE ZWARTE PEPER

Schaaf de komkommer in lange repen of snijd de komkommer in dunne plakjes. Rooster de pijnboompitten in een pan zonder olie totdat ze mooi bruin zijn. Besmeer de wraps met een laagje roomkaas met kruiden. Leg hier wat rucola op, daarna komkommer, zalm en pijnboompitjes. Maak het geheel af met een snufje zwarte peper. Rol de wrap op en maak op deze manier alle wraps.

TIP:

Deze wraps zijn superlekker als lunch (voor thuis of op werk/school) maar ook als hoofdgerecht met een salade erbij.





BULGURSALADE MET ZALM

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

150 GR BULGUR
100 GR GEROOKTE ZALM
1 AVOCADO
2 BOSUIEN
1 TEEN KNOFLOOK
3 EL YOGHURT
1 EL DILLE
BAKJE CHERRYTOMAATJES
SNUFJE ZOUT EN PEPER

Kook de bulgur volgens de bereidingswijze op het pak. Giet de bulgur af en laat een beetje afkoelen. Snijd de zalm, cherrytomaatjes, avocado, ui en knoflook in stukjes. Meng in een bakje de yoghurt met de knoflook en een snufje peper en zout. Meng vervolgens de bulgur met de zalm, cherrytomaatjes, avocado, ui, dille en het yoghurtsausje. Breng het geheel eventueel verder op smaak met zout en peper.

TIP:

Vervang de zalm eens door gerookte kip.