

Goedkoop op tafel



Goedkoop op tafel

75 betaalbare gezinsgerechten, zonder gedoe

Christel Timmermans

COLOFON

Goedkoop op tafel

© 2026 Christel Timmermans

Tekst en samenstelling: Christel Timmermans

Vormgeving en beeldredactie: digitaal ondersteund

Eerste editie, 2026

Paperback · 193 × 260 mm

ISBN 9789465547428

De gerechtbeelden zijn met generatieve beeldtechniek gemaakt. De drukbeelden zijn zo nodig opgeschaald. Beelden zijn illustratief; de recepttekst bepaalt ingrediënten en hoeveelheden. Alle rechten voorbehouden. Overname van tekst of vormgeving is alleen toegestaan met toestemming, behoudens wettelijke uitzonderingen.

WELKOM

Voorwoord

Lekker eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. En een fijne maaltijd hoeft niet te beginnen met een volle winkelwagen of een lange lijst bijzondere ingrediënten.

Vaak ligt de basis al in de voorraadkast: een pak pasta, een blik bonen, een paar uien en iets uit de vriezer.

Goedkoop op tafel draait om slim kiezen en goed combineren. Je vindt hier vijfenzeventig gerechten voor gewone dagen: als iedereen op een ander tijdstip thuiskomt, als je weinig zin hebt om uitgebreid te koken of als je gewoon iets lekkers wilt maken zonder veel uit te geven.

Betaalbaar koken betekent voor mij dat ingrediënten hun plek verdienen. Een wortel geeft zoetheid aan een saus, linzen maken een maaltijd stevig en een handje kaas kan al genoeg zijn voor een heerlijk korstje. Kleine keuzes maken samen een groot verschil.

De knipoog naar darts hoort bij dit boek. Je hoeft niet iedere avond iets groots te presteren. Kies een recept dat bij je dag past, zet de pan op het vuur en geniet van wat er op tafel komt.

Veel kookplezier,

Christel Timmermans

Zo gebruik je dit boek

Hoeveelheden zijn voor vier personen. Pas porties aan de leeftijd en eetlust van je gezin aan. Pasta, rijst, granen en gedroogde peulvruchten worden ongekookt gewogen. Bij blikken peulvruchten staat het uitlekgewicht. Een eetlepel is 15 ml; een theelepel is 5 ml. Groentegewichten gelden voor het schoongemaakte, eetbare deel.

De aangegeven tijd omvat snijden, koken en bakken. Apparatuur, panformaat en je eigen werktempo kunnen verschil maken. Oventemperaturen zijn voor een conventionele oven; bij hetelucht is circa 20 °C lager meestal een bruikbaar uitgangspunt. Controleer altijd de gaarheid. Volg bij diepvriesgroenten ook de aanwijzingen op de verpakking.

Kip en gehakt moeten door en door gaar zijn. Controleer met een schone voedselthermometer; minstens 75 °C in de kern is in dit boek het controlepunt. Ontdooi vlees en vis afgedekt in de koelkast en voorkom dat dooiwater op andere producten lekt. Was handen en materiaal na contact met rauw vlees.

De beelden tonen serveersuggesties en niet altijd precies een kwart van de pan. Tijden en porties zijn redactioneel ontwikkeld. De recepten zijn niet proefgekookt; stem de bereiding af op je apparatuur en de werkelijke gaarheid.

Slim kopen, goed bewaren

Begin bij wat je al hebt. Kies daarna een paar recepten die dezelfde groenten of zuivel gebruiken en schrijf op wat je nog nodig hebt. Controleer koelkast, vriezer en voorraadkast voordat je boodschappen doet.

Vergelijk prijzen per kilo of liter. Een grotere verpakking is alleen voordelig als je de inhoud ook gebruikt. Huismerken, diepvriesgroenten en peulvruchten uit blik kunnen praktisch zijn; beoordeel de actuele prijs in jouw winkel. Dit boek geeft geen vaste europrijs per maaltijd.

Maak restjes snel koud, bijvoorbeeld in kleine bakjes in een laag koud water. Laat ze niet langer dan twee uur buiten de koelkast staan. Bewaar afgedekt bij 4 °C en eet binnen twee dagen op. Vries geschikte restjes in wanneer je ze later wilt eten; noteer de datum.

Verwarm restjes al omscheppend door en door tot stomend heet. Warm een restje liever niet nogmaals op. Dit geldt ook voor gekookte rijst en pasta: snel koelen en maximaal twee dagen gekoeld bewaren. Een etiket met strengere bewaarinstructies gaat voor.

Gebruik kleine restjes groenten in een omelet, een soep of een pastasaus. Kies daarvoor alleen ingrediënten die nog goed zijn. Minder verspillen begint met plannen hoeveel je daadwerkelijk nodig hebt.

Inhoud

01 Snel op tafel	11	19 Macaroni uit één pan met courgette	51
01 Romige tomatenpasta met witte bonen	13	20 Kokosrijst met kikkererwten en spinazie	53
02 Gebakken rijst met ei en doperwten	15	21 Aardappelstoof met worst en witte kool	55
03 Aardappelpan met prei en ham	17	22 Tomatenrijst met witte bonen	57
04 Wraps met kruidige kip en spitskool	19	23 Parelcouscous met doperwten en kip	59
05 Gnocchi met spinazie en tomaat	21	24 Groentecurry met rode linzen	61
06 Couscous met kikkererwten en wortel	23	25 Bami met ei en spitskool	63
07 Noedels met pindasaus en wokgroenten	25	26 Stevige erwtensoep met brood	65
08 Spaghetti met tonijn en doperwten	27	27 Goulashpan met champignons en gehakt	67
09 Omelet met aardappel en paprika	29	28 Orzo met prei en kaas	69
10 Rijst met kerrie, kip en sperziebonen	31	29 Bonenstoof met paprika en brood	71
11 Maaltijdsalade met aardappel, ei en boontjes	33	30 Romige kippenpan met aardappel en wortel	73
12 Tomatensoep met bonen en kaastosti's	35	03 Voordelig uit de oven	75
13 Pittige bruinebonenwraps met yoghurt	37	31 Aardappelschotel met prei en gehakt	77
14 Pasta met broccoli en citroen	39	32 Ovenrijst met tomaat en kikkererwten	79
15 Visreepjes met couscous en komkommer	41	33 Plaatgerecht met kip, wortel en aardappel	81
02 Alles uit één pan	43	34 Macaronischotel met bloemkool	83
16 Eenpansrijst met kip en paprika	45	35 Gevulde paprika's met rijst en bonen	85
17 Chili met bonen en een beetje gehakt	47	36 Broccoli-aardappelgratin met ei	87
18 Linzenstoof met wortel en aardappel	49	37 Groentelasagne met linzen	89

Inhoud • vervolg

38 Ovenschotel met spitskool en kerrie	91	57 Wraps met geroosterde bloemkool en kikkererwten	131
39 Tortillataart met bonen en maïs	93	58 Spinazie-kaaspannenkoeken met wortelsalade	133
40 Ovenfrittata met restgroenten	95	59 Hartige broodschotel met tomaat en ei	135
41 Vis uit de oven met aardappel en prei	97	60 Geroosterde groentesoep met linzen en brood	137
42 Gehaktballetjes in tomatensaus met brood	99	05 Gezinsfavorieten	139
43 Bloemkoolschotel met kikkererwten en rijst	101	61 Gehaktballetjes met jus en wortelstampot	141
44 Plaatpizza met ui, paprika en kaas	103	62 Romige kipragout met rijst	143
45 Wortel-linzenpastei met aardappelpuree	105	63 Aardappelkoekjes met appel en kaas	145
04 Lekker zonder vlees	107	64 Zelfgemaakte viskoekjes met aardappeltjes	147
46 Rode-linzencurry met spinazie	109	65 Pasta met gehakt en verborgen groenten	149
47 Kikkererwtenburgers met wortelsalade	111	66 Kipburgers met koolsalade	151
48 Chili met drie soorten bonen en rijst	113	67 Hutspot met linzen en gebakken ui	153
49 Pasta met geroosterde bloemkool	115	68 Rijstschotel met ham en doperwten	155
50 Aardappelkoekjes met bonensalade	117	69 Tortillapizza's met paprika en maïs	157
51 Shakshuka met witte bonen en brood	119	70 Ovenschotel met bonen en krokante aardappel	159
52 Nasi met tofu en pindasaus	121	71 Pannenkoeken met hartige groentevulling	161
53 Gevulde zoete aardappel met bonen	123	72 Kip in milde pindasaus met rijst	163
54 Linzenbolognese met spaghetti	125	73 Gehaktbrood met aardappelpuree en boontjes	165
55 Groentefritters met couscous en yoghurt	127	74 Broodjes warme bonenvulling met komkommer	167
56 Champignonragout met rijst	129	75 Groentemacaroni met een krokant kaaskorstje	169

Weekmenu's 171
Tot slot 185

01

Snel op tafel







Romige tomatenpasta met witte bonen

Een zachte tomatensaus, een lepel roomkaas en witte bonen maken van een gewone pan pasta een complete avondmaaltijd. De bonen geven de saus extra stevigheid zonder dat je vlees nodig hebt.

4 PERSONEN • TIJD 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 350 g penne
- 2 blikken witte bonen van elk 400 g, samen circa 480 g uitlekgewicht
- 1 ui, circa 150 g, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 el olie
- 2 blikken tomatenblokjes van elk 400 g
- 1 tl gedroogde oregano
- 150 g diepvriesbladspinazie
- 100 g naturel roomkaas
- 40 g geraspte belegen kaas
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

- 01** Breng een ruime pan water aan de kook. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar voor het afgieten 150 ml kookwater.
- 02** Giet ondertussen de witte bonen af, spoel ze af en laat ze uitlekken. Verhit de olie in een ruime hapjespan. Bak de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 30 seconden mee.
- 03** Voeg de tomatenblokjes en oregano toe. Breng aan de kook en laat 8 minuten zachtjes pruttelen, met het deksel schuin op de pan. Roer af en toe.
- 04** Voeg de bonen en bevroren spinazie toe. Laat nog 5 tot 7 minuten zachtjes koken, totdat de spinazie volledig ontdooid en goed heet is. Trek samengeklonterde spinazie met een lepel uit elkaar.
- 05** Roer de roomkaas door de saus. Voeg de uitgelekte pasta toe en meng alles. Gebruik naar behoefte een deel van het bewaarde kookwater om de saus losser te maken. Breng op smaak met zout en peper.
- 06** Verdeel over vier borden en strooi de geraspte kaas erover.

SLIM BESPAREN

Gebruik roomkaas die al open is. Een restje van ongeveer 75 tot 100 g werkt ook; voeg dan wat extra kookwater toe voor een soepele saus.





Gebakken rijst met ei en doperwten

Rijst van de vorige dag krijgt een tweede leven met ei en groenten. Gebruik uitsluitend rijst die na het koken snel is afgekoeld en gekoeld bewaard.

4 PERSONEN • TIJD 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| • 300 g langkorrelrijst | • 1 ui, fijngesneden |
| • 4 eieren | • 2 el olie |
| • 300 g diepvriesdoperwten | • 2 el sojasaus |
| • 250 g wortel, in kleine blokjes | • Zwarte peper naar smaak |

BEREIDING

- 01** Kook de rijst volgens de verpakking en laat goed uitlekken. Spreid verse rijst kort uit op een schaal zodat de stoom kan ontsnappen; gebruik direct voor dit recept.
- 02** Verhit 1 el olie in een grote wok. Bak ui en wortel 6 minuten. Voeg de bevroren doperwten en 3 el water toe. Bak nog 4 minuten tot de groenten gaar en heet zijn.
- 03** Schuif de groenten opzij. Voeg de resterende olie toe en breek de eieren in de vrije ruimte. Roer tot het ei volledig gestold is.
- 04** Voeg rijst en sojasaus toe. Bak al omscheppend 3 tot 4 minuten tot alles goed heet is. Breng op smaak met peper.

SLIM BESPAREN

Een restje gekookte rijst vervangt de droge rijst: gebruik ongeveer 800 g en verwarm door en door.





Aardappelpan met prei en ham

Zachte prei, hartige ham en aardappel komen samen in een warme, huiselijke pan. Eenvoudige ingrediënten, met volop smaak in elke hap.

4 PERSONEN • TIJD 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 kg vastkokende aardappelen, in blokjes van 2 cm
- 500 g prei, in ringen
- 150 g hamblokjes
- 1 el olie
- 100 ml water
- 100 g naturel roomkaas
- 1 tl mosterd
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

- 01** Kook de aardappelblokjes 8 minuten in water en giet af. Was de prei zorgvuldig.
- 02** Verhit de olie in een brede hapjespan. Bak de aardappelen 6 minuten en schep regelmatig om.
- 03** Voeg prei en ham toe. Bak 3 minuten, voeg 100 ml water toe en leg het deksel op de pan. Laat 6 tot 8 minuten zacht garen tot de aardappelen en prei zacht zijn.
- 04** Roer roomkaas en mosterd erdoor en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

SLIM BESPAREN

Gebruik ook het malse lichtgroene deel van de prei.





Wraps met kruidige kip en spitskool

Knapperige spitskool geeft deze wraps een frisse beet, naast sappige stukjes kruidige kip. Rol ze vlak voor het serveren op voor het mooiste contrast.

4 PERSONEN • TIJD 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 8 middelgrote tortilla's
- 300 g kipdijfilet, in reepjes
- 500 g spitskool, fijn gesneden
- 1 ui, in halve ringen
- 1 el olie
- 2 tl paprikapoeder
- 150 g naturel yoghurt
- 1 tl mosterd
- 200 g wortel, geraspt
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

- 01** Meng yoghurt en mosterd en zet apart. Was handen en materiaal na het snijden van de rauwe kip.
- 02** Verhit olie in een grote pan. Bak de kip met paprikapoeder 5 minuten. Voeg ui en spitskool toe en bak 8 tot 10 minuten onder regelmatig omscheppen.
- 03** Controleer of de kip volledig gaar is, minstens 75 °C in het dikste stukje. Breng de vulling op smaak met zout en peper.
- 04** Verwarm de tortilla's volgens de verpakking. Verdeel kip-koolvulling en wortel erover, voeg yoghurtsaus toe en rol op. Geef ieder twee wraps.

SLIM BESPAREN

Spitskool die overblijft past ook in bami of nasi.