

# GEZONDE RAMADAN

LOGO BRUSSEL



Titel: Gezonde ramadan

© 2024 Logo Brussel

Verantwoordelijke uitgever: Jef Van Damme, leidend ambtenaar

Emile Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel

<http://www.logobrussel.be>

Depotnummer: D/2024/7025/03

# Gezonde ramadan



# Gezonde ramadan



Ramadan komt eraan. Is het lastig voor je om deze tijd gezond door te komen? Heb je familieleden met diabetes of wil je je bloedsuiker goed houden? Met een paar kleine veranderingen kun je al veel bereiken. Dit boekje kan je daarbij helpen. Je vindt hier gezonde recepten. En met de uitdagingen en planners focus je op wat ramadan echt betekent en blijf je gezond. Doe elke dag een uitdaging en kijk wat het met je doet. Geniet van lekker en gezond eten. En onthoud goed: elke kleine verandering is belangrijk!

Wil je meer inspiratie, ervaringen delen of tips en tricks uitwisselen? Voeg jezelf dan toe aan onze Whatsapp-groep, via de QR-code op de laatste pagina van dit boekje.

## Inhoud boekje

- Gezondheidsvoorschriften
- Ramadan challenge
- Ramadan weekplan
- Ramadan dagplanner
- Voorbeeld weekmenu 1
- Voorbeeld weekmenu 2
- Recepten
- Nog vragen?



## GEZONDHEID eerst

Ben je ziek in de ramadan of heb je dokterszorg nodig? Luister dan goed naar wat je dokter zegt. De dokter weet wat het beste is voor jou. Doe wat de dokter zegt en kijk ook in dit boekje voor tips om de ramadan goed door te komen.

- Eet en drink overdag wat je diëtist of dokter je heeft gezegd.
- Neem je medicijnen zoals je moet.
- Doe precies wat er nodig is voor medische onderzoeken.
- Als je borstvoeding geeft, eet en drink genoeg.
- Poets je tanden twee keer per dag. Gebruik tandpasta met fluoride. Let extra op de tanden van kinderen.

## RISICOGROEPEN: Wie hoeft niet te vasten?

In de Islam hoeven sommige mensen niet te vasten als ze gezondheidsproblemen hebben. Ze mogen dan soms of altijd overslaan. Maar, ze moeten eerst met de dokter praten voordat ze beslissen. De volgende mensen hoeven niet te vasten:

- Mensen die ziek zijn en medicijnen moeten nemen die ze niet kunnen stoppen.
- Mensen met psychische problemen of dementie, zoals heel erg vergeetachtig zijn of andere ernstige problemen.
- Mensen die moeite hebben met leren of denken.
- Kinderen die nog niet in de groei zijn.
- Oude mensen die heel zwak zijn.
- Vrouwen die zwanger zijn of hun baby borstvoeding geven.



## Begin op tijd met **AFKICKEN**

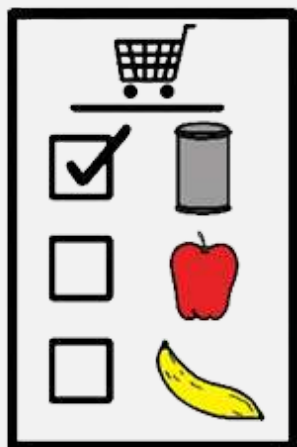
Drink je dagelijks meerdere kopjes koffie of andere cafeïnehoudende dranken zoals thee, cola, Nalu of Redbull? Of houd je veel van snacks en frisdrank die rijk zijn aan vetten en suikers? Start dan op tijd met minderen. Als je geleidelijk mindert, past je lichaam zich beter aan aan de eerste dagen van de ramadan. Verander ook je eetpatroon: eet de hoofdmaaltijd in de avond in plaats van middag, neem overdag kleinere porties en schuif je eetmomenten naar later op de dag.



## Maak een **PLANNING**

In de Ramadan kopen mensen vaak meer dan nodig. Veel eten gaat daardoor verloren. Dit kun je voorkomen met een goede planning. Maak een lijstje voordat je boodschappen doet. Bedenk ook wat je die week wilt eten. Zo maak je niet te veel eten klaar als je honger hebt. Kies voor maaltijden die goed vullen maar toch licht zijn. Je hebt maar kort de tijd om te eten.

Schrijf op wat je elke dag eet en drinkt. Dit helpt je om beter op te letten. In dit boekje vind je tips die je daarbij helpen.



# MIJN RAMADAN PLANNER



Naam

Telefoon

E-mail

Adres

**30**  
**DAGEN**

# RAMADAN CHALLENGES



## DAG 1

Drink min. 1,5 l water

## DAG 2

Eet 2 stuks fruit (250 g)

## DAG 3

Eet min. 300 g groenten

## DAG 4

Eet meer gezonde vetten

## DAG 5

Consumeer minder suiker

## DAG 6

Kies voor volkoren

## DAG 7

Wandel min. 30 minuten

## DAG 8

Tijd voor ontspanning

## DAG 9

Ga op tijd slapen

## DAG 10

Verricht een goede daad

## DAG 11

Denk aan dagelijkse mondzorg

## DAG 12

Gebruik minder zout

## DAG 13

Quality time

## DAG 14

Check je bloed bij de huisarts

## DAG 15

Tijd om naar buiten te gaan

## DAG 16

Verminder je schermtijd

## DAG 17

Tijd voor zelfreflectie

## DAG 18

Maak een gezond dessert

## DAG 19

Me-time

## DAG 20

Lees een boek

## DAG 21

Kies voor een evenwichtig suhoor

## DAG 22

Zoek de natuur op

## DAG 23

Leer iets nieuws

## DAG 24

Kies voor vegetarisch

## DAG 25

Stap uit je comfortzone

## DAG 26

Zit vandaag minder stil

## DAG 27

Luister naar een podcast

## DAG 28

Stel een evenwichtige iftar samen

## DAG 29

Relax-time

## DAG 30

Wees vriendelijk





# Ramadan' Planner

Ramadan  
Dag: .....

Datum:

.....

M

D

W

D

V

Z

Z

Doelen van de dag

Tips nodig?  
Scan mij!



Dagmenu

Suhoor

.....  
.....

Iftar

.....  
.....

Notities:

.....  
.....

Water (6 bekens per dag)



# Gezonde ramadan



# WEEK MENU 1

Maandag

Paddenstoelen  
soep

Fajita met kip

Ontbijtcake met kiwi

Dinsdag

Tomatensoep met bolletjes

Scampi met groentjes in  
currysaus

Omelet muffin met  
groentjes

Woensdag

Maaltijdsoep met wortel  
en witte bonen

Vegetarische lasagne

Smoothiebowl

Donderdag

Soep met pistou

Kabuli palaw

Roerei met tomaat op toast

Vrijdag

Harira met rundvlees

Veggie tortillawrap  
uit de oven

American pancakes met  
fruit

Zaterdag

Pastinaak-  
knolseldersoep

Tajine van kalkoen  
met groenten

Quiche met zalm

Zondag

Pompoensoep

Mexicaanse  
bloemkoolrijst met  
gehakt

Wentelteeftjes met  
aardbeien

# WEEK MENU 2

Maandag

Vissoep



Uunifetapasta



Toast met gegrilde groenten



Dinsdag

Linzensoep



Kalkoen in de wok



Bulgurpap



Woensdag

Preisoep met kip



Taco's met salsa



Groente-omelet met zalm



Donderdag

Paprika-tomatensoep



Kipschotel met groenten

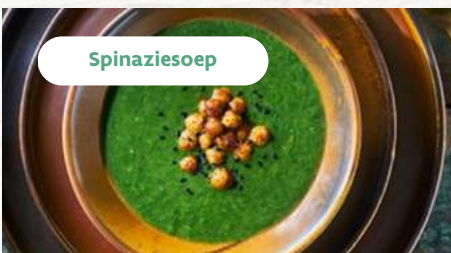


Yoghurt met gedroogd fruit



Vrijdag

Spinaziesoep



Macaroni met rund



Shakshuka



Zaterdag

Minestrone



Biryani



Havermoutpannenkoekjes



Zondag

Maaltijdsoep met kip en pasta



Vis op z'n Surinaams



Linzenburger met halloumi





# Paddenstoelensoep

Lekker met volkoren stokbrood.



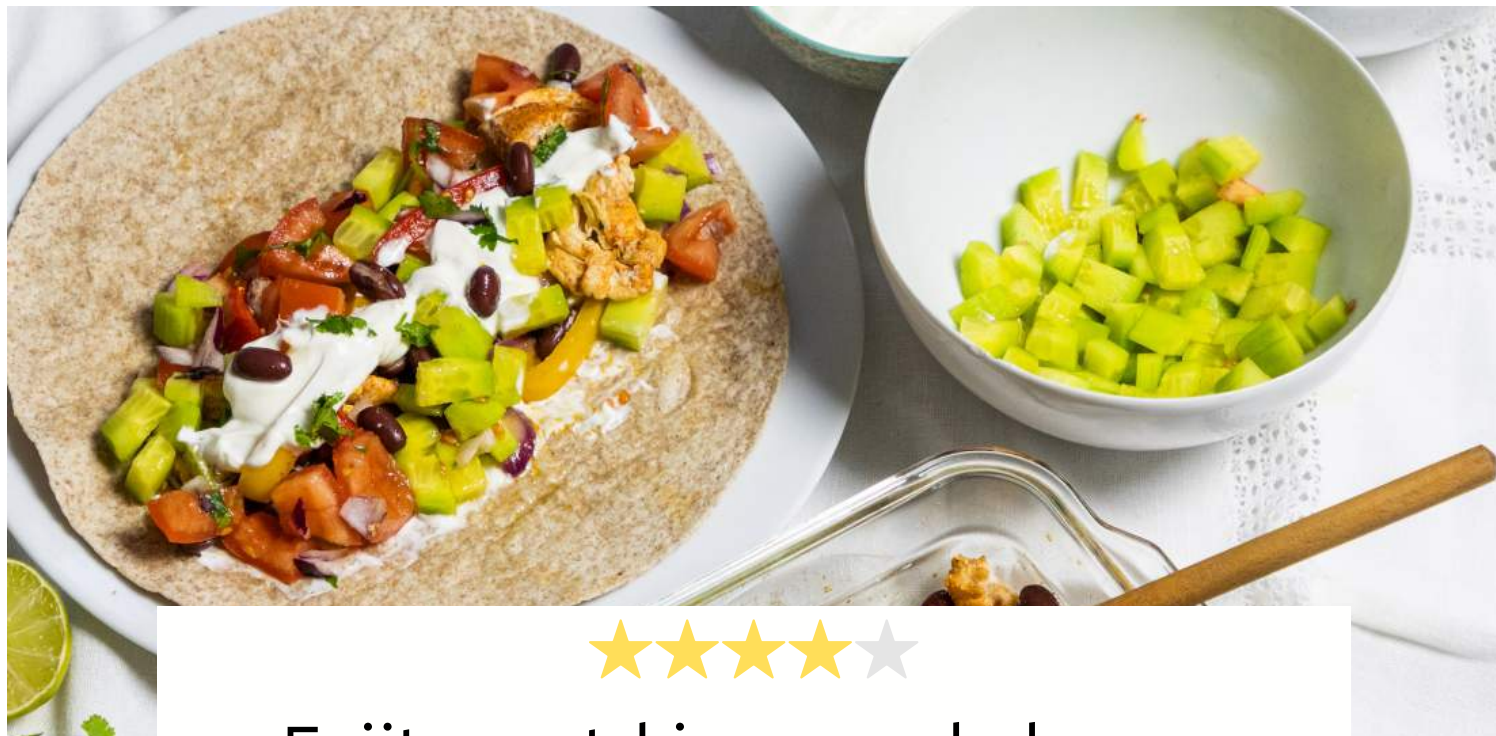
4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 500 g  
bospaddenstoelen
- 1 rode ui
- 125 ml light room 8%
- 1 teentje knoflook
- 500 ml groentebouillon  
(1 blokje/liter)
- 2 el olijfolie
- peterselie
- peper

## Bereidingswijze

1. Snipper de ui en de knoflook fijn.
2. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes.
3. Verhit de olie in een grote pan en bak de ui glazig.  
Voeg de look toe en bak nog even mee.
4. Voeg de paddenstoelen toe en bak 10 minuten  
zachtjes al roerend.
5. Voeg als laatste de bouillon toe en laat het geheel  
nog 10 minuten koken.
6. Mix de soep fijn. Voeg de room toe en breng de soep  
opnieuw aan de kook.
7. Breng op smaak met peper. Werk af met de  
peterselie.



# Fajita met kip en rode bonen



4 personen



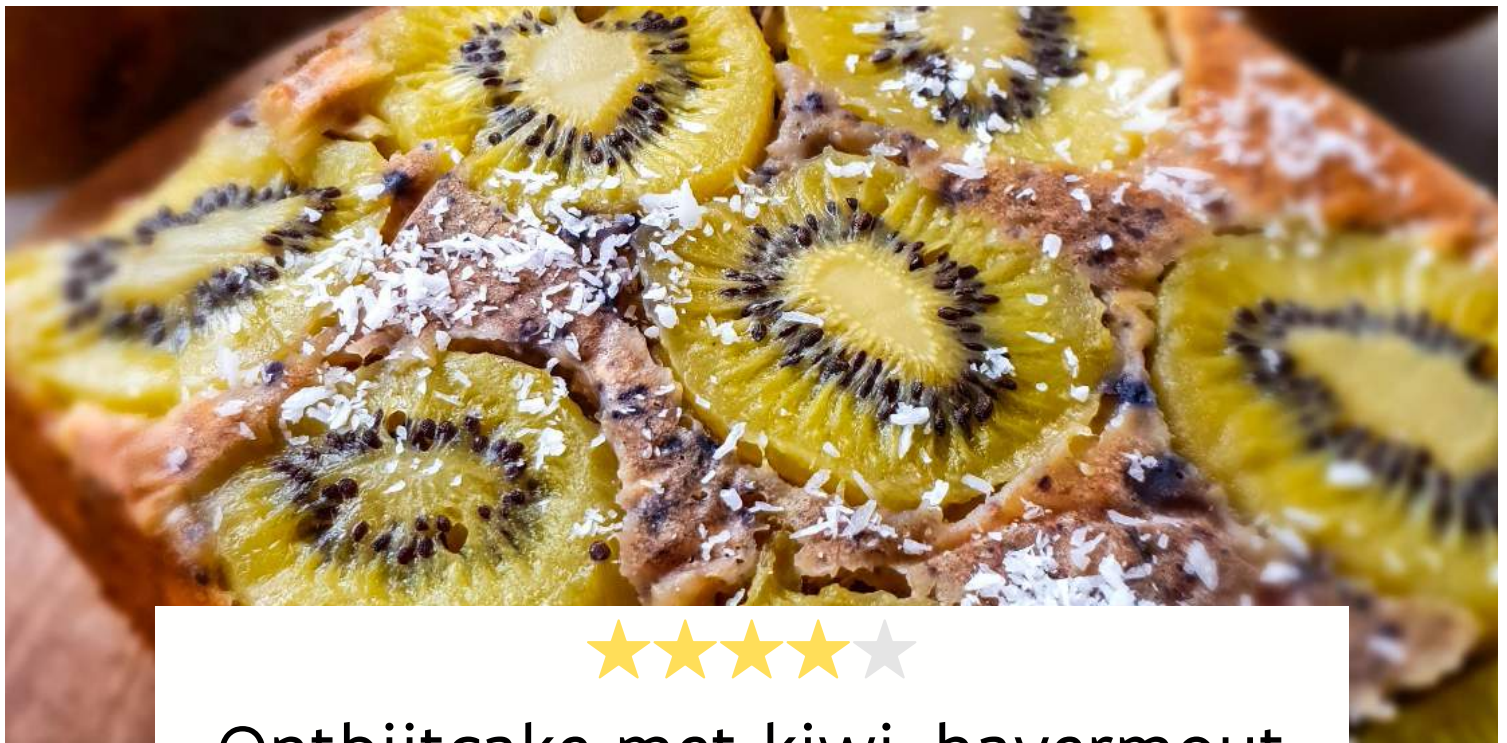
> 30 minuten

## Ingrediënten

- 1/2 tl chilipoeder/cayennepeper
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook
- 200 g kipfilet
- 4 el olijfolie
- 400 g rode bonen uit blik
- 1/2 komkommer
- 4 tomaten
- peper
- 3 takjes verse koriander (optioneel)
- 1/2 limoen
- 4 volkoren wraps
- 4 el Griekse yoghurt

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de kruiden in een kommetje. Dit is een zelfgemaakte 'fajita'-kruidenmix. Je kan altijd een grotere hoeveelheid maken en in een afgesloten potje bewaren voor een volgende keer.
3. Snijd de paprika's in reepjes en de helft van de rode ui in halve ringen. Doe ze in een ruime ovenschotel. Snijd twee derde van de knoflook fijn en voeg ook toe.
4. Snijd de kipfilet in reepjes en doe ze ook in de ovenschotel.
5. Voeg drie vierde van de olijfolie toe in de ovenschotel, samen met de fajita-kruiden en meng goed.
6. Bak alles gaar in de ovenschotel gedurende 20 minuten. Roer halverwege alles eens om.
7. Spoel de rode bonen onder koud water en laat ze uitlekken.
8. Snijd ondertussen de komkommer in halve ringen of blokjes en doe in een kommetje.
9. Maak de tomatensalsa door de tomaten in blokjes te snijden. Snijd ook de resterende rode ui en knoflook fijn en voeg alles samen in een kommetje. Kruid af met wat peper en eventueel wat fijn gesneden koriander. Mag het wat sappiger? Knijp met je hand in de tomaten om het sap vrij te maken. Werk af met het sap van de limoen en de resterende olijfolie.
10. Voeg de rode bonen toe aan de ovenschotel en laat nog 5 minuten mee opwarmen in de oven.
11. Verwarm de wraps volgens de instructies op de verpakking.
12. Besmeer de wraps met wat Griekse yoghurt en schep wat van de ovenschotel, komkommer en tomatensalsa erop. Werk af met nog wat extra limoen en/of koriander indien je hier nog wat van over hebt.



# Ontbijtcake met kiwi, havermout en kokos



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 3 kiwi's
- 2 rijpe bananen
- 150 g havermout
- 100 g volkoren bloem
- 2 el geraspte kokos
- 4 dadels
- 50 g fijngehakte walnoten
- 3 eieren
- 1,5 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- olijfolie of vloeibare margarine

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe de bananen met de dadels (zonder pit) in een blender.
3. Meng er dan met een spatel de havermout, bloem, noten, eieren, kokos, bakpoeder en kaneel door en maak er een 'plakkerig' mengsel van.
4. Snijd anderhalve kiwi in kleine blokjes en meng ze onder het deeg.
5. Van de resterende kiwi's snijd je mooie, dunne schijfjes.
6. Leg bakpapier op de bodem van een rechthoekige bakvorm en vet de randen lichtjes in met wat vetstof.
7. Leg de schijfjes kiwi op de bodem van het bakpapier en kieper er het deeg over.
8. Bak in de oven voor ongeveer 40 minuten goudbruin.
9. Laat even afkoelen en dan: voorzichtig omkieperen! De kiwi's liggen nu mooi vanboven op je cake.
10. Strooi nog een beetje kokosrasp als decoratie er boven op en klaar!





# Tomatensoep met bolletjes

Heerlijk met volkoren brood.



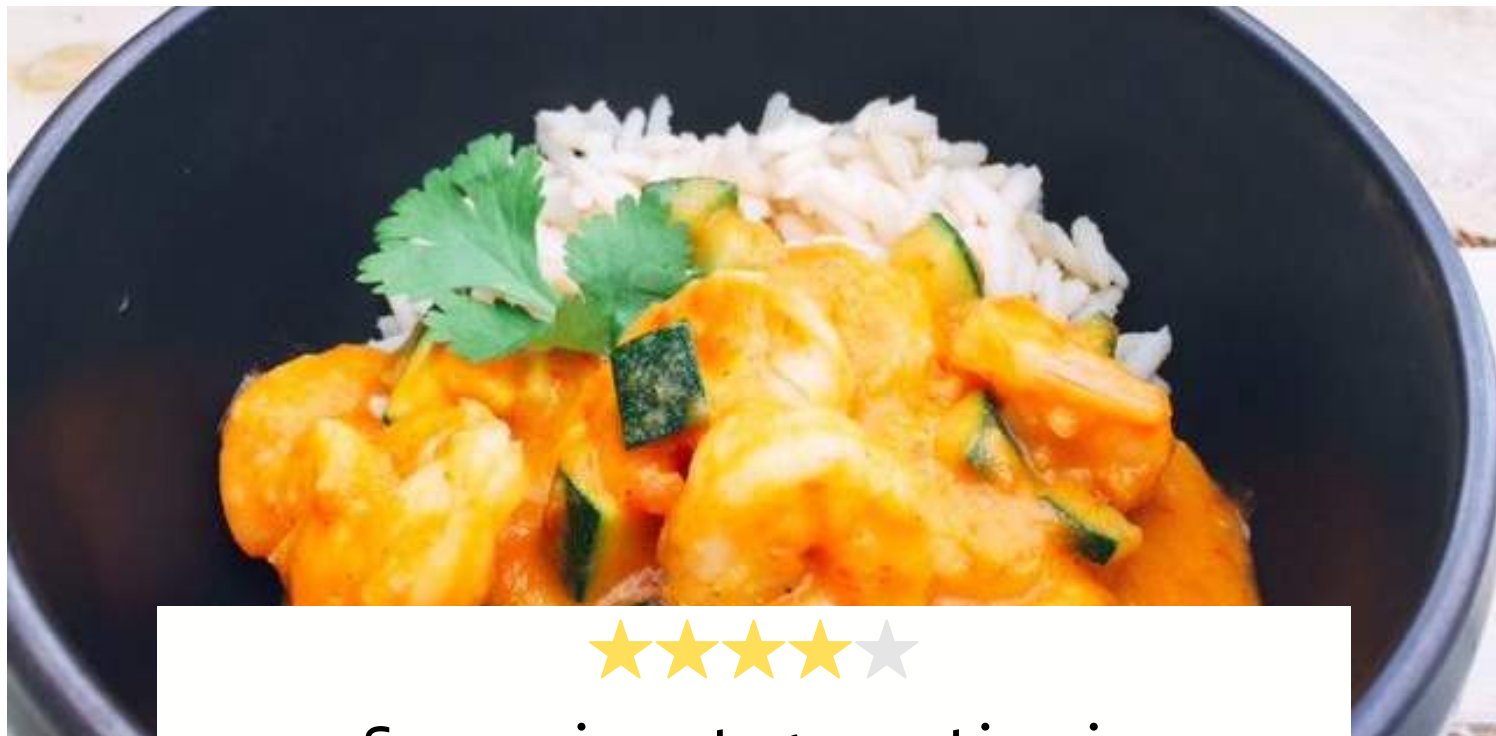
4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 400 g tomatenblokjes zonder zout
- 1/2 stengel bleekselder
- 1 ui
- 2 wortels
- 2 el tomatenpuree
- 1 takje tijm
- 1 blaadje laurier
- 2 el olijfolie
- 1l vetarme groentebouillon (max. 1 blokje/liter)
- peper
- 1/2 bosje peterselie
- 240 g kikkererwten (blik/glas, uitgelekt)
- currypoeder
- paprikapoeder
- cayennepeper
- (olijf)olie

## Bereidingswijze

1. Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes. Tenzij je gekozen hebt voor tomatenblokjes uit blik.
2. Snijd de selder in stukjes. Snipper de ui fijn.
3. Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.
4. Stoof de ui glazig in de olie en voeg de selder en wortelen toe. Laat enkele minuten aanstoven.
5. Voeg de tomatenpuree, tijm en laurier toe en laat even meebakken.
6. Voeg de tomaten en de bouillon toe en laat 20 minuten afgedekt koken.
7. Verwijder de tijm en laurier en mix de soep fijn. Breng op smaak met peper.
8. Rooster ondertussen de kikkererwten. Giet de kikkererwten door een zeef en spoel goed af. Droog ze volledig met keukenpapier. Spreid ze uit op een bakplaat met bakpapier.
9. Bestuif ze met cayennepeper, paprikapoeder, currypoeder en besprenkel met rijstolie. Haal ze even door elkaar en spreid terug uit.
10. Zet in de oven gedurende 20 minuten en plaats daarna nog even onder de grill tot ze krokant zijn.
11. Verdeel de soep over borden, werk af met de geroosterde kikkererwten en gehakte peterselie.



## Scampi met groentjes in currysaus madras



4 personen



15- 30 minuten

### Ingrediënten

- 2 el arachideolie
- 500 g scampi's (ontpeld en ontdarmd)
- 500 ml verse currysaus (zie recept hierna)
- 1 courgette
- 3 rode paprika's
- 250 g zilvervliesrijst
- 125 g kokosmelk (optioneel)
- peper

### Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en paprika in kleine blokjes.
2. Warm de arachideolie op in een wokpan. Doe de scampi in de pan en bak aan. Voeg de groentjes toe en wok verder gaar. Kruid naar smaak met peper.
3. Voeg de verse currysaus madras toe en optioneel kan je ook de kokosmelk toevoegen.
4. Laat nog een 5-tal minuten koken.
5. Serveer een bolletje zilverrijst in een kommetje en lepel er de scampi/groentjes/currysaus over.



# Currysaus madras

Het recept voor 4 personen is voor 1 liter saus.



4 personen



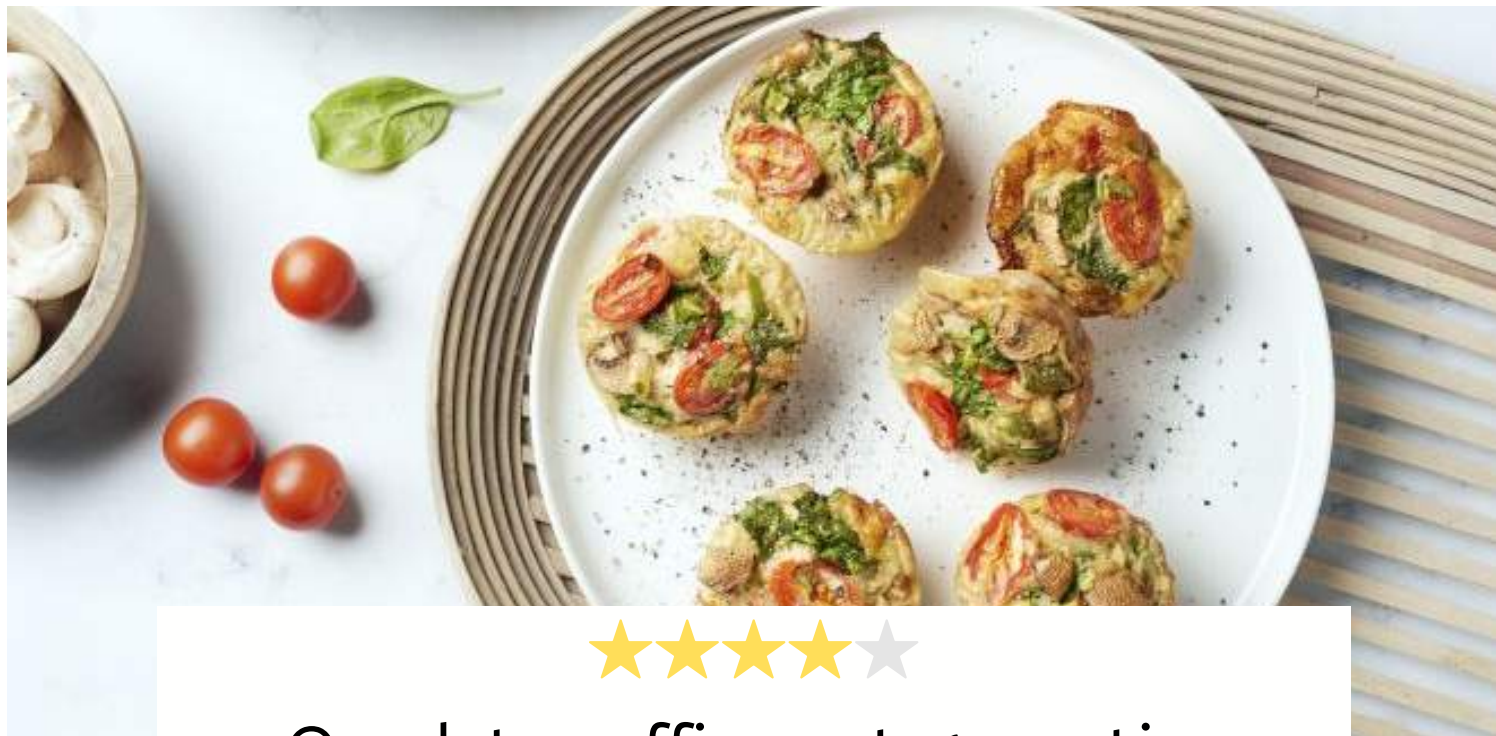
15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 ui
- 2 appels
- 4 wortels
- 3 teentjes knoflook
- 6 tl currypoeder
- 500 ml kippenbouillon (max. 1 blokje/liter)
- 100 ml halfvolle melk
- peper
- 1 el steranijs
- 1 el olijfolie

## Bereidingswijze

1. Snijd de ui, wortelen en appel in kleine stukjes. Stoof de ui glazig in een scheutje olijfolie. Voeg de appel en wortelen toe, alsook de currypoeder en stoof mee gaar.
2. Blus met de kippenbouillon en laat een 5-tal minuten verder koken. Kruid met peper.
3. Zet de pot van het vuur en voeg een scheutje melk toe. Mix het geheel goed fijn met een blender/mixer.
4. Voeg de steranijs toe aan de saus en laat een nacht trekken.
5. Haal de dag nadien de steranijs uit de saus en vries in of steriliseer in potten.



# Omelet muffin met groentjes

Tip: voeg een slaatje naar keuze toe.



4 personen



> 30 minuten

## Ingrediënten

- 6 eieren
- 100 ml melk
- 25 g spinazie
- 50 g kerstomaten
- 1 ui
- 200 g champignons
- 1 groene paprika
- peper
- muffinbakvorm

## Bereidingswijze

1. Zet de oven aan op 180°C.
2. Olie een muffinbakvorm in of steek er papieren vormpjes in.
3. Versnipper de ui. Snijd de champignons in schijfjes, de paprika in blokjes en de kerstomaten in twee.
4. Klop de eieren op en meng ze met de melk, peper, de tomaatjes, spinazie, de ui, de champignons en de paprika en vul de vormpjes. Je kan er ook een tomaatje bovenop indrukken.
5. Steek de gevulde muffinbakvorm 25 minuten in de oven. Haal de muffins daarna voorzichtig uit de vormpjes.



# Maaltijdsoep met wortel en witte bonen



4 personen



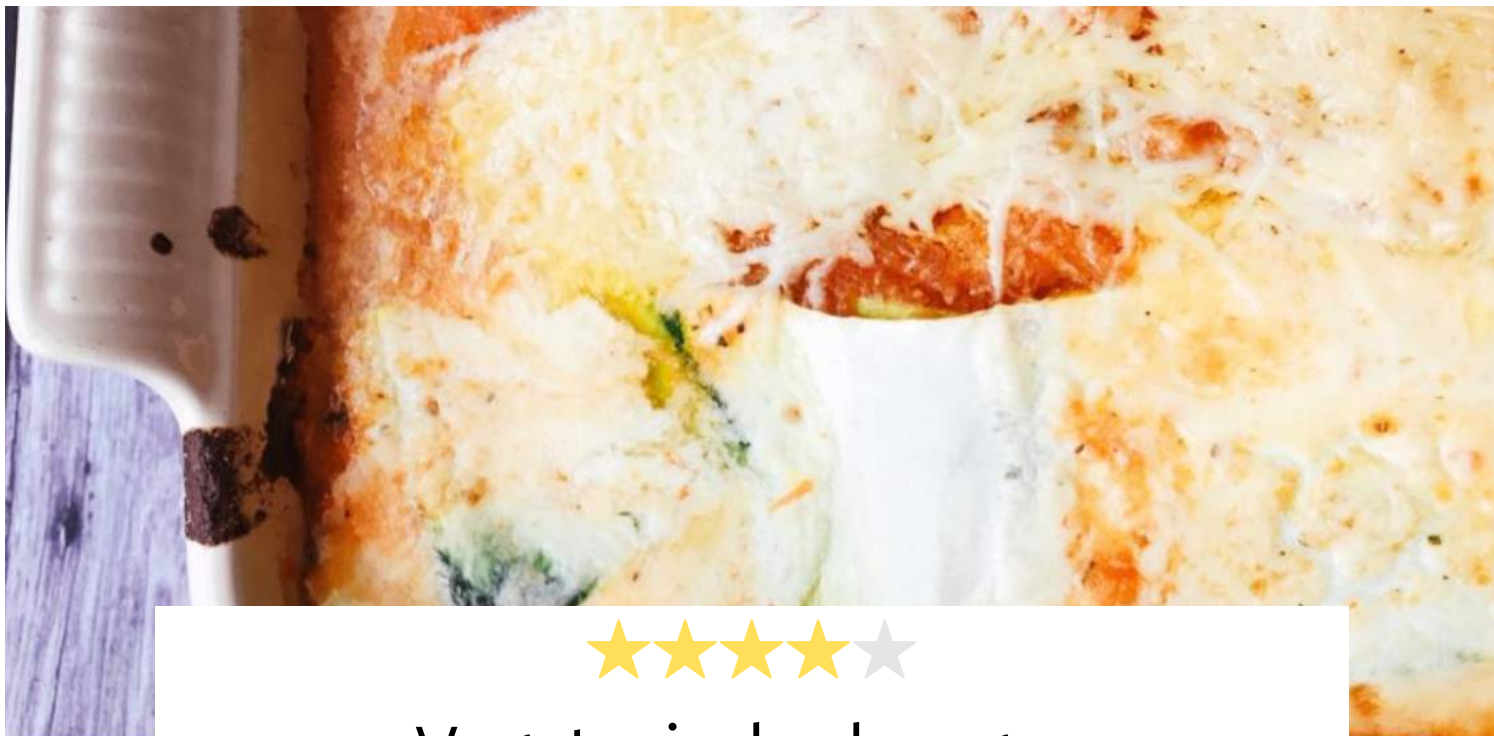
15-30 minuten

## Ingrediënten

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 800 g wortels
- 4 el vloeibare margarine
- 2 tl currypoeder
- 1/2 blokje groentebouillon met minder zout
- 2 stengels dunne prei
- 2 potjes witte bonen
- 12 volkoren boterhammen
- 500 ml water

## Bereidingswijze

1. Maak de groenten schoon.
2. Snijd de ui en de knoflook klein.
3. Snijd de wortel in plakken.
4. Fruit de ui en de knoflook met de curry in de margarine goudgeel.
5. Voeg de plakken wortel, het water en het stukje bouillon toe en breng dit aan de kook. Kook de groenten in 10 minuten gaar.
6. Pureer de massa met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
7. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
8. Laat de witte bonen uitlekken en spoel ze af.
9. Roer de preiringen en de witte bonen door de soep en kook de soep nog 5 minuten.
10. Geef er het brood bij.



# Vegetarische lasagne

De truc bestaat er in de lasagne lang genoeg in je oven op lagere temperatuur te zetten, zodat de groentevellen volledig zacht worden.

 4 personen  > 30 minuten

## Ingrediënten

- 180 g wortelen
- 7 courgettes
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 10 tomaten
- 1 blikje tomatenblokjes (zonder zout)
- 500 ml halfvolle melk
- 125 g mozzarella
- 200 g geraspte kaas, 30+
- 4 el olijfolie
- peper

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160°C.
2. Was alle groenten en snijd ze in kleine stukjes. Gebruik wel maar 1 courgette: de andere courgetten gebruik je als alternatief voor de klassieke lasagnevellen.
3. Laat de fijngesneden groenten gaar stoven in olijfolie. Kruid met peper. Als alle groenten beetgaar zijn, voeg dan nog een blikje tomatenblokjes toe.
4. Breng in een andere pot de melk al roerend aan de kook.
5. Voeg er de geraspte kaas aan toe en breng op smaak met peper. Eventueel kan je, net voor je de kaas toevoegt, een heel klein beetje dikmiddel (bv maïzena) toevoegen. (om de saus in te dikken)
6. Snijd de overige courgette overlans in zo dun mogelijke plakken. Je kan dit met behulp van een zeer scherp mes doen of een mandoline. Hoe dunner de plakjes, hoe sneller ze lekker zacht worden. Snijd de mozzarella in kleine stukjes
7. Nu is het tijd om de lasagne te maken: neem een vuurvaste schotel en vul de bodem met wat kaassaus. Bedek dan met de courgetteplakken en een dikke laag groentesaus. Daarbovenop weer een laagje courgetteplakken. Ga zo door tot alles op is. Eindig de bovenste laag liefst met kaassaus en spreid hierover de mozzarella in stukjes.
8. Bedek de ovenschotel met zilverpapier en plaats zo'n 30 minuten in de oven. Verwijder dan de folie en plaats nog eens zo'n 30-45 minuten in de oven op zo'n 160°C (controleer geregeld eens of alles gaar is en niet aanbrandt).



## Smoothiebowl

Wees creatief en geef je eigen twist aan dit recept. Je kunt eindeloos variëren met smoothiebowl (gebruik ander fruit, ander melk, voeg extra's toe zoals andere specerijen, bladgroenten, chia- of gemalen lijnzaad, een halve avocado voor gezonde vetten, notenpasta, enzovoort).



4 personen



< 15 minuten

### Ingrediënten

- 1,5 rijpe banaan bevroren
- 150 g frambozen vers of bevroren, indien bevroren, hoeft de banaan niet bevroren te zijn
- 250 ml plantaardige melk (melk met vanille of kokos maakt het nog zoeter)
- 1 tl limoensap
- 0,5 tl vanille
- enkele blaadjes munt (optioneel)
- 1 el pistachenoten optioneel
- muesli met haver en vruchten
- seizoensfruit naar keuze (bv. ½ appel en 1 kiwi)
- kokosrasp

### Bereidingswijze

1. Blend de bananen, frambozen, plantaardige melk, limoensap, vanille, munt en eventueel pistachenoten tot een romige massa,
2. Giet de romige massa in een kommetje.
3. Garneer met de toppings: muesli, fruit, munt, pistachenoten, kokosrasp...



# Soep met pistou

Heerlijk met volkoren brood.



4 personen



15-30 minuten

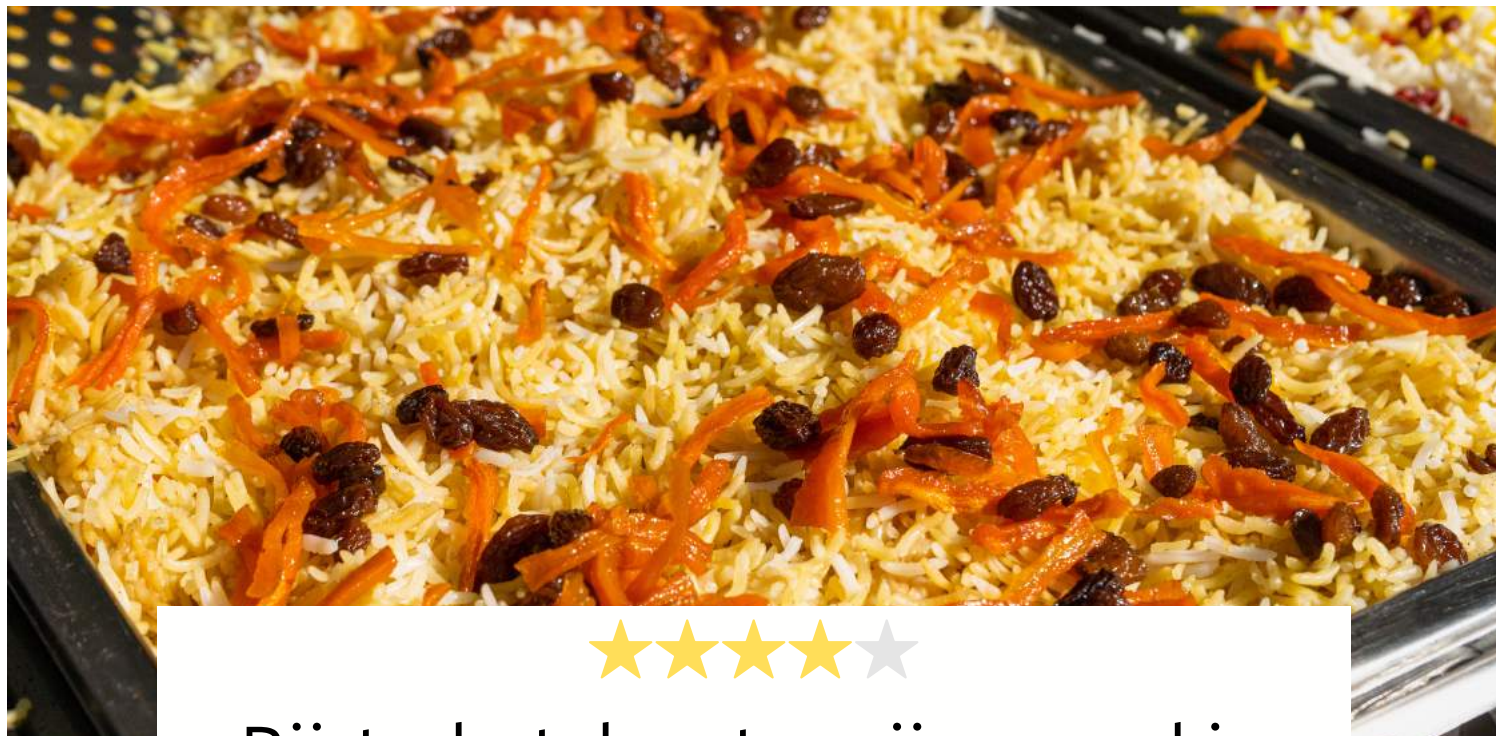
## Ingrediënten

- 20 blaadjes basilicum
- 2 teentjes knoflook
- 25 g geraspte kaas 30+ belegen
- 2 el olijfolie
- 4 wortels
- 1 rode of gele paprika
- 1/2 stengel prei
- 1 blikje kidneybonen of witte bonen (uitlekgewicht ca. 80 g)
- 1/2 blokje groentebouillon met minder zout
- 600 ml water

## Bereidingswijze

1. Was de basilicum.
2. Pureer voor de pistou de schoongemaakte knoflook met de basilicum tot een glad mengsel.
3. Voeg de kaas toe. Maak er met de olie een smeugige saus van en maak de pistou op smaak met wat peper.
4. Maak de groenten schoon.
5. Snijd de worteltjes in plakjes, de paprika in blokjes en de prei in dunne ringen. Laat de bonen uitlekken en spoel ze af.
6. Breng het water met het bouillon aan de kook en laat hierin de verse groenten in een paar minuten gaar worden.
7. Voeg de bonen toe en laat ze mee opwarmen.
8. Verdeel de soep over de borden en schep de pistou er op.





# Rijstschotel met rozijnen en kip (Kabuli palaw )



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 3 wortels
- 2 tomaten
- 3 uien
- 3 el olijfolie
- 300 g bruine rijst
- 520 g kippenbouten
- handvol rozijnen

## Bereidingswijze

1. Snijd de wortelen in dunne reepjes en snijd de tomaten en de uien in kleine schijfjes.
2. Verhit de olie in een kookpot.
3. Voeg de wortelreepjes en de rozijnen toe aan de olie, laat een paar minuten sudderen. Haal dan de wortelreepjes en de rozijnen terug uit de olie en laat ze rusten op een bord.
4. Bak de gesneden uien in de olie en voeg enkele minuten later de tomatenschijfjes toe.
5. Duw de tomaten plat zodat het tomatensap goed gemengd is met de olie.
6. Bak de kippenbouten enkele minuten in een pan tot ze lichtbruin zijn.
7. Spoel de rijst met water tot het water bijna helder is.
8. Voeg dan water toe aan de kookpot met ui en tomaat en kook daarin de rijst.
9. Voeg ook de kippenbouten, wortelreepjes en rozijnen toe aan het mengsel.
10. Sluit dan de kookpot met behulp van een handdoek tussen het deksel en de kookpot.
11. Laat een halfuurtje op matig vuur koken.
12. Smakelijk! Kha eishatia!



# Roerei met tomaat op toast

Komijn en peper maken er een kruidig eitje van.



4 personen



< 15 minuten

## Ingrediënten

- 2 tomaten
- 8 eieren
- 8 el halfvolle melk
- 2 el olie
- 1/2 tl gemalen komijn
- peper
- 8 volkoren boterhammen

## Bereidingswijze

1. Was de tomaten en snijd in kleine blokjes.
2. Breek de eieren in een kom en klop ze los met de melk.
3. Verhit de olie in de pan en bak de tomatenblokjes een paar minuten.
4. Zet het vuur wat lager en voeg de eieren toe.
5. Schep het mengsel met een houten lepel steeds van buiten naar het midden van de pan.
6. Het ei is klaar als het gestold is maar nog wel wat vochtig.
7. Breng op smaak met komijn en peper.
8. Rooster de boterhammen en verdeel het ei erover.



# Harira met rundvlees

Harira is een rijkelijk gevulde maaltijdsoep uit Marokko. Varieer gerust met de groenten!



4 personen



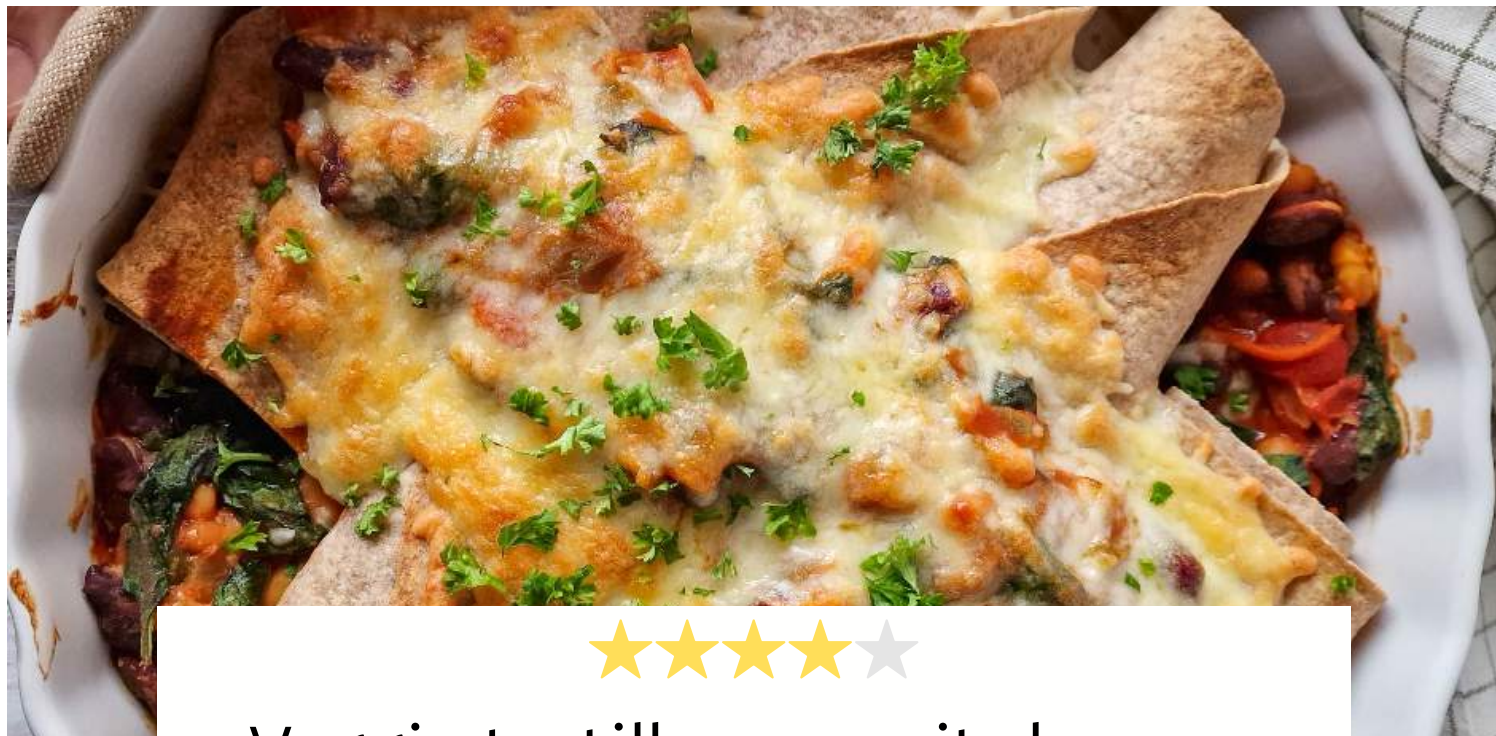
> 30 minuten

## Ingrediënten

- 2 uien
- 1/2 stengel prei
- 150 g rundersoepvlees
- 2 el olijfolie
- 4 tl ras el hanout
- 2 el tomatenpuree
- 150 g rode linzen
- 1/2 bouillonblokje met minder zout
- 4 tomaten
- 4 takjes peterselie
- 6 takjes koriander
- 800 ml water

## Bereidingswijze

1. Maak de ui en de prei schoon. Snijd de ui in snippers en de prei in smalle ringen.
2. Bak het rundersoepvlees in de olie bruin en strooi er de ras el hanout over. Bak de tomatenpuree kort mee.
3. Was de linzen.
4. Voeg het water met het stukje bouillonblokje en de linzen toe aan het vlees en breng dit aan de kook. Kook het geheel 30 minuten.
5. Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
6. Voeg de kleingesneden tomaten toe aan de soep en kook het nog enkele minuten.
7. Maak de soep op smaak met kleingesneden peterselie en koriander.



# Veggie tortillawrap uit de oven met spinazie en boontjes



4 personen



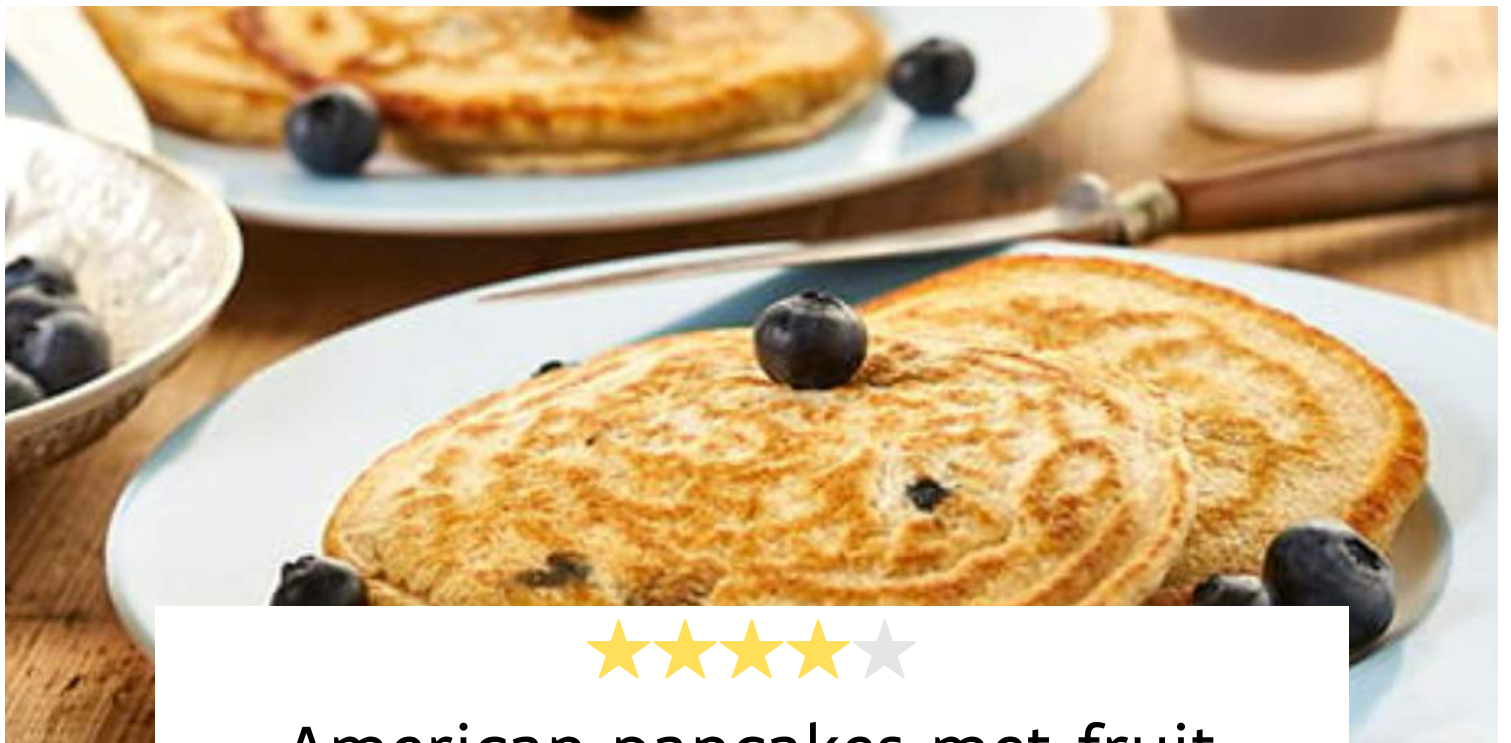
15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 4 volkoren tortilla's
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 1 teentje knoflook
- 200 g bladspinazie
- 400 g tomatenblokjes zonder zout
- 350 g witte bonen in tomatensaus
- 300 g kidneybonen
- 120 g bruine rijst
- 150 g geraspte kaas light
- kaneel
- kurkuma
- paprikapoeder
- peper
- peterselie

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Snipper de ui en fruit ze aan in een (hapjes)pan samen met een geplet teentje look.
3. Snijd de paprika in blokjes en stoof mee aan.
4. Wanneer de paprika al wat gegaard is, voeg je de tomatenblokjes toe.
5. Je laat er dan de spinazie in slinken en voegt dan nog de kidneybonen en de witte bonen toe.
6. Laat alles samen even verder sudderen.
7. Kruid goed met peper, een snuifje kaneel, paprika en kurkuma.
8. Leg de wraps open en doe er een paar scheppen van je bonen- spinaziemengsel op.
9. Rol de wraps voorzichtig op en leg ze in de ovenschaal. Strooi er de gemalen kaas over.
10. Schuif de schaal nog een kwartiertje de oven in terwijl je de rijst kookt.
11. Serveer alles samen met nog wat peterselie die je er over strooit.



# American pancakes met fruit

Wissel van fruit af en voeg naar keuze wat je in huis hebt toe.



4 personen



< 15 minuten

## Ingrediënten

- 2 eieren
- 90 g volkorenmeel
- 90 g zelfrijzend bakmeel
- 1 tl bakpoeder
- 200 ml halfvolle melk
- 4 el vloeibare margarine
- 100 g fruit: vb. blauwe bessen

## Bereidingswijze

1. Breek de eieren in een kom en klop het los met een garde of mixer.
2. Voeg het volkorenmeel, het zelfrijzend bakmeel, het bakpoeder en de melk toe en mix tot een glad beslag.
3. Verwarm een eetlepel margarine in een koekenpan.
4. Giet hoopjes beslag in de koekenpan en bak ze 2 minuten aan elke kant.
5. Bak de rest van het beslag.
6. Was de blauwe bessen en verdeel ze over de pannenkoekjes.



★★★★☆

# Pastinaak-knolseldersoep

Heerlijk met volkorenbrood.



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 1,5 middelgrote pastinaak
- 150 g knolselder
- 1,5 wortel
- 1,5 ui
- 1,5 l vetarme groentebouillon (max. 1 blokje/liter)
- 2 el gehakte peterselie
- peper

## Bereidingswijze

1. Maak de groenten schoon en snijd ze in stukken.
2. Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de groenten toe.
3. Laat 20 minuten koken.
4. Mix de soep en werk af met de gehakte peterselie.



# Tajine van kalkoen met champignons en paprika



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 520 g kalkoenfilet
- 600 g krielaardappelen
- 500 g champignons
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 rode chilipeper
- 1/2 plantje koriander
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 2 el olijfolie
- 1 kl paprikapoeder
- peper

## Bereidingswijze

1. Snijd de champignons in schijfjes en de paprika's in reepjes.
2. Verwijder de zaadjes en zaadlijsten van de chilipeper en snijd fijn.
3. Snipper de knoflook fijn, snijd de ui in ringen en hak de koriander fijn.
4. Was de aardappelen en snijd ze in twee.
5. Bak de kalkoenblokjes kort aan in de helft van de olijfolie. Kruid met paprikapoeder.
6. Neem uit de pan en houd apart. Verhit opnieuw de helft van de olijfolie en stoof de uiringen en knoflook glazig.
7. Voeg het chilipepertje en de champignons toe en bak 5 minuten.
8. Voeg de paprika toe en laat ook even meebakken.
9. Voeg de tomatenblokjes en kalkoen toe. Laat 10 minuten zachtjes sudderen.
10. Voeg de aardappelen toe en laat nog eens 15 minuten sudderen.
11. Werk af met de fijngesnipperde koriander.



# Quiche met zalm zonder deeg

Varieer met de quiche naar keuze!



4 personen



> 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 broccoli
- 1/2 blokje groentebouillon (max. 1 blokje/liter)
- 4 eieren
- 1 el mosterd
- 200 ml halfvolle melk
- 150 g ricotta
- 100 g geraspte kaas, 30+
- 200 g doperwten (diepvries)
- 300 g zalmfilet
- peper
- 1 el olijfolie
- bakpapier

## Bereidingswijze

1. Verdeel de broccoli in roosjes. Kook ze beetgaar op 5 min in kokend water met een half groentebouillonblokje. Laat de roosjes uitlekken.
2. Snijd de zalm in stukjes of snippers.
3. Verwarm de oven voor op 180°C (heteluchtoven).
4. Ontdooi de doperwten.
5. Bedek een taartvorm (+/- 25 cm diameter) met bakpapier of vet de schaal goed in.
6. Klop de eieren los en meng er de mosterd, melk en de ricotta onder. Kruid met peper.
7. Verdeel de groenten en de vis over de taartvorm.
8. Bestrooi met de geraspte kaas en overgiet met het eiermengsel.
9. Zet ongeveer 35 tot 40 min. in de oven.





# Pompoensoep met paddenstoelen en kikkererwten



4 personen



> 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 butternut
- 1 pompoen
- 1 ui
- 1 rode ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 gember
- 1 verse geelwortel (kurkuma) of 1 tl kurkuma
- 3 wortels
- 5 (padron) pepers
- 3 takjes verse rozemarijn
- 3 takjes verse tijm
- 3 blaadjes laurier
- 400 ml groentebouillon (max. 1 blokje/liter)
- 300 ml kokosmelk
- peper
- 5 el olijfolie
- 400 g gedroogde kikkererwten
- 1 kaneelstokje
- 1 tl peperbolletjes
- 2 el gedroogde chilipepertjes
- 3 kruidnagels
- 150 g boschampignons

## Bereidingswijze

1. Laat de kikkererwten een nacht weken in water.
2. Verwarm de oven voor op 190°C.
3. Snijd de pompoenen doormidden en haal de zaadjes eruit met een lepel. Halveer de uien, gember, kurkuma en wortelen maar laat de schil er telkens aan.
4. Leg de pompoenen samen met de andere ongeschilde groenten, look en ui op een bakplaat.
5. Leg de verse kruiden mee op de bakplaat en overgiet alles met olijfolie en kruid met peper.
6. Meng goed onder mekaar zodat alle groenten goed onder de kruiden zitten. Schuif in een voorverwarmde oven van 190°C gedurende 1- 1,5 uur
7. Kook de kikkererwten gaar. Doe het kaneelstokje, de peperbollen, chilipepers en kruidnagel in een kom, verhit wat olijfolie en giet over de specerijen.
8. Haal de bakplaat uit de oven wanneer de groenten beetgaar zijn. Hol het vruchtvlies uit de pompoen en doe samen met de andere geschilde groenten in een blender. Voeg de groentebouillon en kokosmelk toe.
9. Bak de kikkererwten en boschampignons in olijfolie.
10. Giet de soep in een kom en werk af met boschampignons, kikkererwten en verse tijm.



# Mexicaanse bloemkoolrijst

Deze Mexicaanse bloemkoolrijst is een ideaal doordeweeks gerecht: weinig werk, snel klaar én boordevol groenten!



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 400 g Mexicaanse groentemix
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 400 g tomatenpassata
- 150 g maïs
- 100 g geraspte cheddar
- 500 g mager gehakt
- 1 zakje taco kruidenmix ( 1 zakje is 28 g)
- 1 el olijfolie
- 150 ml water
- 150 g guacamole (optioneel)
- 125 g zure room (optioneel)

## Bereidingswijze

1. Snipper de ui en de knoflook fijn. Neem een grote, diepe pan en fruit de ui en de look in olijfolie.
2. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg het zakje taco kruidenmix toe en giet er 150 ml water over. Roer heel goed door elkaar en laat nog 8 minuten zonder deksel verder bakken.
3. Snijd ondertussen de bloemkool in kleine roosjes en vermaal ze portie per portie in de blender of met een hakmolen tot rijstkorrels. (Of als het sneller moet gaan, kan je bloemkoolrijst kopen in de winkel.)
4. Voeg de bloemkoolrijst, de Mexicaanse groentemix, de maïs en de tomatenpassata toe en roer alles goed door elkaar. Laat nog een paar minuten bakken en roer geregeld om. Voeg als laatste de kaas toe en laat nog even bakken tot de kaas gesmolten is.
5. Optioneel kan je bij dit gerecht nog zure room en guacamole serveren.



# Wentelteefjes met aardbeien

Buiten het aardbeienseizoen, ook heerlijk met appel en kaneel.  
Tip: gebruik oud brood.



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 4 grote sneden volkorenbrood (oud)
- 4 eieren
- 400 ml magere melk
- 8 el magere verse kaas
- 4 el balsamicoazijn
- 1 handje verse muntblaadjes
- 400 g aardbeien of ander fruit

## Bereidingswijze

1. Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukjes.
2. Schep er de balsamicoazijn en fijngesneden muntblaadjes onder en laat 15 min. rusten.
3. Klop de eieren los met de magere melk.
4. Doop de sneetjes brood in het eimengsel en bak ze goudbruin in een mespuntje vetstof in een anti-aanbakpan.
5. Schik de wentelteefjes op een bord, schep er de aardbeien en magere verse kaas op.
6. Werk af met een blaadje munt.



# Vissoep met wintergroenten

Varieer met de groenten naargelang het seizoen.



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 520 g verse kabeljauwfilet
- 8 volkoren boterhammen
- 4 wortels
- 4 rapen
- 2 stengels prei
- 2 stengels witte selder
- 4 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- 250 g spruitjes
- 1 l ontvette visbouillon (max. 1 bouillonblokje/l)
- 2 el olijfolie
- peper

## Bereidingswijze

1. Verdeel de kabeljauwfilet in stukken van 3 cm.
2. Snijd de wortelen, de rapjes, de preien en de witte selder in julienne.
3. Schil de sjalotten, snijd ze fijn en stoof ze even aan in olijfolie, samen met de gehakte knoflook.
4. Doe er de visbouillon bij en laat hierin de in julienne gesneden groenten beetgaar worden.
5. Haal de groenten uit de soep met een schuimspaan.
6. Kook vervolgens de spruitjes gaar in de visbouillon.
7. Mix de soep.
8. Breng aan de kook en pocheer de kabeljauw gaar in de soep.
9. Voeg de groentejulienne opnieuw toe en laat doorwarmen. Breng op smaak met peper.
10. Serveer met volkorenbrood.



# Uunifetapasta met kerstomaatjes en courgette



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 500 g kerstomaten
- 4 el olijfolie
- 200 g feta
- 4 teentjes knoflook
- 450 g volkoren penne
- 1 courgette
- peper
- chilipoeder
- basilicum

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was de kerstomaten, verspreid ze over de ovenschaal en besprenkel ze met de olie.
3. Maak een beetje ruimte vrij in het midden van de ovenschaal en leg hier de feta in.
4. Kruid de tomaten en feta met peper, chilipoeder en leg de knoflook er in stukjes bij.
5. Bak 15 minuten in de oven op 200°C.
6. Kook de volkoren penne volgens de verpakkingsinstructies. Snijd de courgette ondertussen in stukjes en voeg ze de laatste 4 minuten dat de pasta moet koken toe.
7. Giet de pasta en courgette af en zet even apart.
8. Haal de schotel uit de oven en prak de tomaten en de feta met een vork door elkaar. Voeg de pasta en courgette toe en roer het geheel onder elkaar.
9. Voeg de basilicum toe en zet alles nog eens 10 minuten in de oven op 200°C.



# Toast met rode bieten hummus en gegrilde groenten



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 1/2 courgette
- 1/2 aubergine
- 1/2 paprika
- 100 g feta
- 1 blik kikkererwten
- 1 gare rode biet
- peper
- 1/2 citroen (uitgeperst)
- 1 teentje knoflook
- 8 bruine boterhammen
- peterselie
- 4 el olijfolie

## Bereidingswijze

1. Laat de kikkererwten uitlekken en plaats deze in een hoge beker. Voeg de rode biet, olijfolie, knoflook en citroensap eraan toe. Kruid met peper. Blend alles tot een egale massa.
2. snijd de overige groenten in plakjes. Neem een grillpan en laat deze zeer heet worden. Grill de groenten.
3. Leg ook de boterhammen even in de grillpan. En grill langs beide kanten.
4. Neem een gegrilde boterham en bestrijk deze royaal met de hummus van rode biet. Daarboven leg je willekeurig een aantal stukken gegrilde groenten en werk je af met feta en peterselie. Leg een andere gegrilde boterham hier op.
5. Snijd de toast middendoor. Smakelijk!



# Linzensoep



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 stengels prei
- 2 (winter)wortels
- 2 el olijfolie
- 2 tl komijnzaad
- citroensap
- 8 takjes selder
- 8 sneetjes volkorenbrood
- 800 ml water
- 300 g rode linzen
- 2 kleine gedroogde chilipepertjes
- 1/2 groentebouillonblokje met minder zout

## Bereidingswijze

1. Maak de groenten schoon.
2. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in ringen en de winterwortel in plakjes.
3. Verwarm de olie in een soeppan en verwarm hierin het komijnzaad tot het gaat geuren.
4. Fruit de ui en de knoflook kort mee.
5. Was de linzen.
6. Doe de linzen, het pepertje, het water en het stukje bouillonblokje bij de ui en breng het aan de kook. Kook de linzen 15 minuten
7. Voeg de prei en de wortel toe en kook het geheel in ca. 5 minuten verder gaar.
8. Maak de soep op smaak met wat citroensap en kleingesneden selder.
9. Voeg eventueel wat water toe als de soep te dik is.
10. Geef er brood bij.



# Kalkoen en zoete aardappel in de wok

Vul aan met een slaatje.



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 520 g kalkoenfilet
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 1 sinaasappel
- 800 g zoete aardappel
- 4 dl water
- 1 tl currypoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 30 g rozijnen
- 2 el olijfolie
- peper
- 10 g peterselie

## Bereidingswijze

1. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes, snijd de ui in stukjes en pers de knoflook.
2. Snijd de kalkoenfilet in blokjes.
3. Verhit de helft van de olijfolie in de wok en bak de blokjes kalkoen goudbruin. Kruid met peper.
4. Schep uit de wok en voeg de rest van de olijfolie toe, stoof hierin de ui en knoflook aan.
5. Voeg het currypoeder en de tomatenpuree toe en laat kort meebakken.
6. Voeg het sinaasappelsap en de blokjes zoete aardappel toe. Giet er het water bij en roer goed.
7. Breng aan de kook en laat 20 minuten pruttelen.
8. Snijd ondertussen de peterselie fijn.
9. Voeg de blokjes kalkoen en de rozijnen toe en laat nog eens goed opwarmen. Kruid met peper.
10. Werk af met de fijngesneden peterselie.





# Bulgurpap

Deze bulgurpap is ideaal voor een voedzaam en lekker ontbijt.



4 personen



> 30 minuten

## Ingrediënten

- 250 g bulgur
- 500 ml water
- 500 ml melk
- 2 tl olijfolie
- 2 bananen
- 2 el verse bosbessen

## Bereidingswijze

1. Plaats de bulgur in een pan met deksel.
2. Kook het water in een aparte pan en giet over de bulgur. Dek af en laat een nacht staan.
3. Voeg 's morgens de olijfolie en de melk toe.
4. Kook de bulgur gedurende 10 minuten terwijl je blijft roeren op een laag vuur.
5. Werk af met geprakte bananen en verse bosbessen.



# Preisoep met curry en kip

Lekker met volkorenbrood.



4 personen ⌚ 15- 30 minuten

## INGREDIËNTEN

- 1,4 kg prei
- 2 el olie
- 4 tl currypoeder
- 800 g aardappelen
- 2 kipfilets
- 1/2 blokje bouillon met minder zout (max. 1 blokje/liter)
- 200 ml halfvolle melk
- 600 ml water

## BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de prei schoon en snijd de prei in ringen.
2. Verwarm de olie in een soeppan en bak hierin de prei met de curry 5 minuten zacht.
3. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
4. Schep een flinke lepel preiringen (1 per 2 personen) uit de pan en houd achter voor garnering.
5. Voeg de aardappelblokjes toe met de kipfilet, het water en het stukje bouillon en breng dit aan de kook. Laat de aardappelen en de prei 10 minuten koken.
6. Neem de kipfilet uit de pan en snijd hem in smalle reepjes.
7. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.
8. Verdun de soep met wat melk en roer er de kip en de achtergehouden preiringen door. Maak de soep op smaak met wat peper.



## Taco's met salsa



4 personen



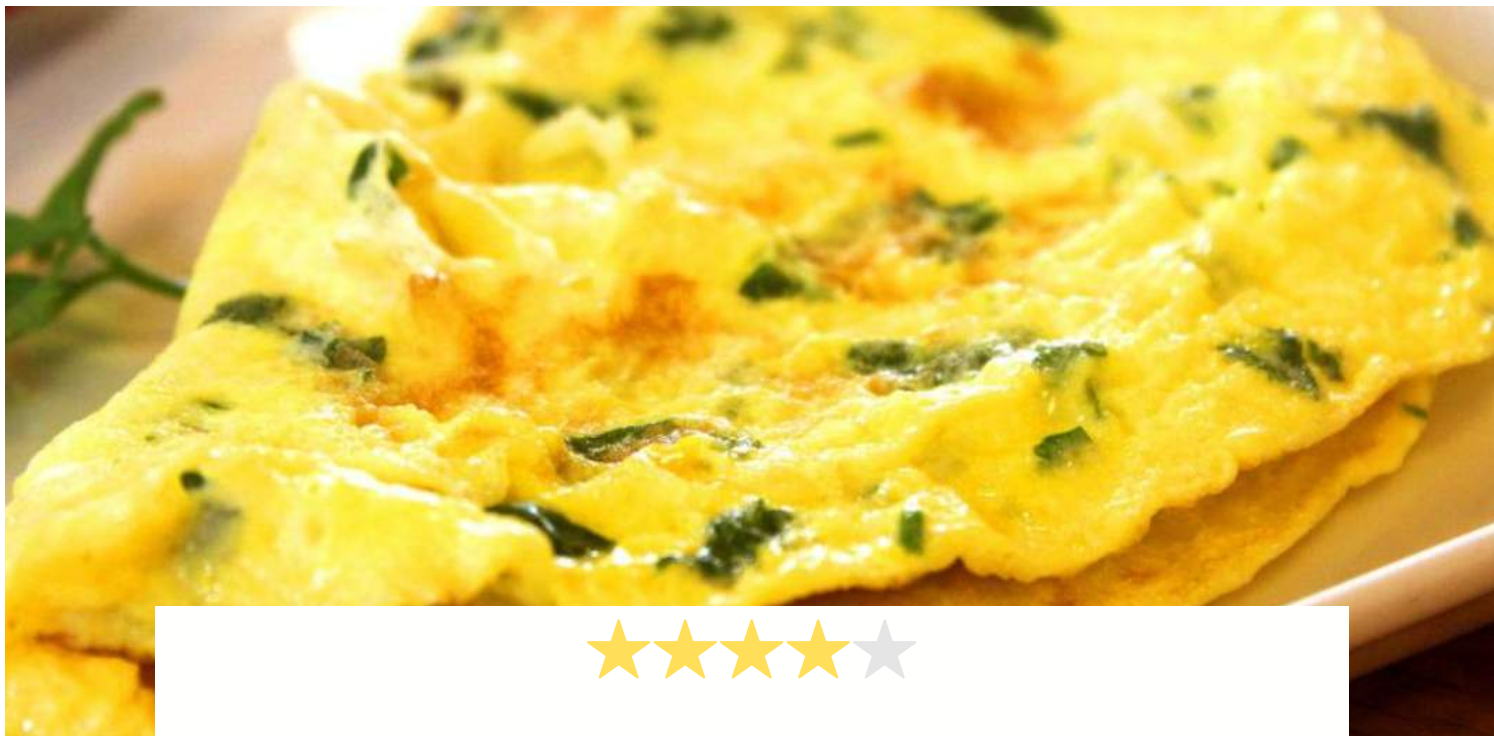
15- 30 minuten

### Ingrediënten

- 8 tomaten
- 2 kleine Spaanse pepers
- 2 stukjes komkommer
- 2 lente-uitjes
- 2 el citroensap
- 2 kleine uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 rode paprika's
- 2 kleine blikken kidneybonen (uitlekgewicht ca. 250g)
- 2 el olie
- 2 snuifjes paprikapoeder
- 2 snuifjes chilipoeder
- 8 tacoschelpen
- 8 el halfvolle yoghurt
- 80 g geraspte belegen kaas 30+
- 100 ml water

### Bereidingswijze

1. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes.
2. Was het pepertje, snijd hem open en verwijder de pitjes. Snijd het pepertje fijn.
3. Was het stuk komkommer en rasp het grof.
4. Was de lente-uitjes en snijd in smalle ringen
5. Maak de salsa van de tomaten, de komkommer, de peper, de uienringen en wat citroensap
6. Warm de oven voor op 175 °C.
7. Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein
8. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
9. Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af.
10. Fruit de uien en de knoflook in de olie.
11. Voeg de kidneybonen toe met de stukjes paprika, het paprikapoeder, chilipoeder en het water. Laat dit 5 minuten zacht smoren.
12. Hang de tacoschelpen aan het rooster van de oven en laat ze in 5 minuten heet worden.
13. Vul de tacoschelpen met het bonenmengsel en verdeel de yoghurt en de kaas erover. Geef de salsa erbij.



# Groente-omelet met zalm

Indien je nog groenterestjes hebt, kan je deze ook toevoegen aan de omelet.



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 6 eieren
- 200 g gerookte zalm
- 250 g kastanjechampignons
- 200 g spinazie
- 100 g kerstomaatjes
- 1 rode ui
- 4 el light room 8%
- 2 el olijfolie
- peper
- zout (optioneel)
- 8 volkoren pistolets

## Bereidingswijze

1. Was alle groenten. snijd de spinazie grof, de rode ui in fijne ringen, de kastanjechampignons in plakjes en de snoeptomaatjes in de lengte doormidden.
2. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en bak de rode ui een minuut. Voeg de kastanjechampignons toe en bak 3 à 5 minuten. Kruid met peper.
3. Klop de eieren los in een kom met de lichte room en meng er de spinazie onder.
4. Giet het ei-spinaziemengsel over de groenten in de pan en laat ± 5 minuten gaar worden op een matig vuur. Draai de omelet om (gebruik hiervoor eventueel het deksel van een pan) en bak nog even.
5. Snijd de omelet in vier kwarten en schik ze op vier borden. Bedek elke omelet met een plakje gerookte zalm en de snoeptomaatjes.
6. Serveer met de volkorenpistolets.



# Paprika-tomatensoep

Lekker met volkorenbrood.



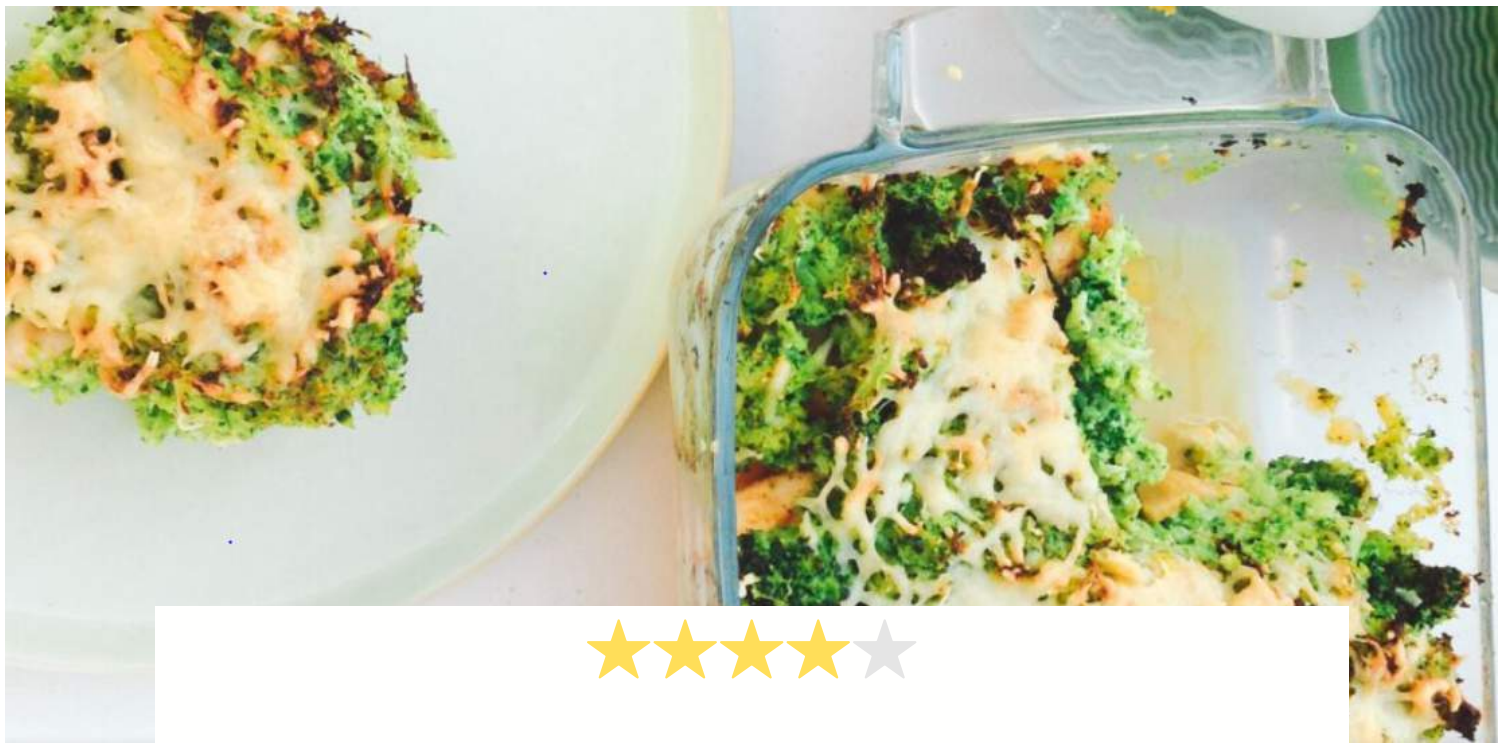
4 personen ⌚ < 15 minuten

## Ingrediënten

- 2 rode paprika's
- 400 g tomatenblokjes zonder zout
- cayennepeper
- 2 lente-uitjes (of wat bieslook)
- 6 zwarte olijven zonder pit
- 100 ml water

## Bereidingswijze

1. Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
2. Kook de paprika in de tomatenblokjes met het water in 5 minuten gaar.
3. Was de lente-ui of het bieslook en knip het in ringetjes.
4. Hak de olijven in stukjes.
5. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en warm het weer even door.
6. Verdeel de soep over kommen en strooi er de lente-ui en de stukjes olijf over.



# Kipschotel met broccoli en pastinaak



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 broccoli
- 3 pastinaken
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 g kipfilet
- 100 ml melk
- 200 g geraspte kaas
- 2 el olijfolie
- peper

## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak de broccoli schoon en snijd in roosjes. Kook de broccoli voor 5 à 7 minuten in water. Snijd de pastinaak in fijne stukjes.
3. Versnipper ondertussen de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een pot/pan en stoof hierin de ui en de knoflook glazig. Voeg de pastinaak toe en stoof deze een 5 minuten (stooftijd is afhankelijk van de grootte van de stukjes. Het moet beetgaar zijn).
4. Snijd de kip in blokjes of lange plakjes en bak ze gaar in de olie.
5. Giet de broccoli af en voeg de melk toe. Prak de broccoli met een aardappelstamper en kruid af met peper. Meng de helft van de geraspte kaas eronder.
6. Neem een ovenschotel en vet deze in. Begin met de pastinaak, bestrooi deze met  $\frac{1}{4}$  van de geraspte kaas, dan de kip en werk af met de broccoli. Bestrooi met de rest van de kaas en plaats 15 minuten in de oven.



# Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout



4 personen



< 15 minuten

## Ingrediënten

- 12 gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen of dadels
- 2 el hazelnoten
- 8 el havermout of havervlokken
- 600 ml halfvolle yoghurt

## Bereidingswijze

1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Bak de hazelnoten en de havermout in een droge koekenpan snel lichtbruin.
4. Maak in hoge glazen laagjes yoghurt, gedroogd fruit, havermout met noten en herhaal dit nog een keer.



# Spinaziesoep met geroosterde kikkererwten



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 1 blikje kikkererwten (uitgelekt ca. 150 g)
- 2 el olie
- 1/2 tl chilipoeder
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1/2 tl zwarte peper
- 400 g spinazie
- 1 aardappel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tl komijnzaad
- 1/2 groentebouillonblokje met minder zout
- 600 ml water

## Bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 200 °C. Spoel de kikkererwten af en laat ze goed uitlekken. Dep ze droog met keukenpapier.
2. Doe de kikkererwten in een kom en meng er de helft van de olie, chilipoeder, paprikapoeder en zwarte peper door.
3. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat en bak ze 15 minuten. Schep de kikkererwten om en bak ze nog 10 minuten tot ze knapperig zijn.
4. Was de spinazie en laat goed uitlekken.
5. Schil de aardappel en snijd hem in kleine blokjes.
6. Pel de ui en knoflook en snipper ze.
7. Verwarm de resterende olie in de pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg het komijnzaad toe.
8. Voeg het water, het stukje bouillonblokje en de blokjes aardappel toe. Laat 10 minuten koken totdat de aardappelblokjes zacht zijn.
9. Voeg de spinazie toe en kook nog 2 minuten door.
10. Pureer de soep met een staafmixer glad.
11. Verdeel de soep over kommen en garneer met de kikkererwten.





# Paddenstoelen met rundergehakt en macaroni



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 2 uien
- 500 g kastanjechampignons
- 200 g oesterzwammen
- 4 lente-uitjes
- 6 takjes peterselie
- 100 g veldsla
- 2 bosjes radijzen
- 4 el olie
- azijn
- peper
- 300 g volkoren macaroni
- 300 g rundergehakt
- 2 el tomatenpuree zonder zout
- 2 el kookroom
- tijm

## Bereidingswijze

1. Pel de ui en snijd hem klein.
2. Maak de paddenstoelen schoon. Snijd de champignons in vieren en de oesterzwammen in repen. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringen.
3. Was de peterselie en knip het klein.
4. Was de veldsla en de radijs. Snijd de radijs in vieren.
5. Klop een dressing van de helft van de olie, wat azijn en peper.
6. Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
7. Fruit de ui in de rest van de olie glazig.
8. Bak de gehakt al roerend mee gaar en rul.
9. Bak de tomatenpuree kort mee.
10. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze in een paar minuten gaar. Meng er de room doorheen. Voeg eventueel een beetje water toe.
11. Breng het mengsel op smaak met peper en eventueel wat tijm.
12. Giet de macaroni af en meng de saus er door. Strooi er peterselie over.



# Shakshuka



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 8 volkoren pitabroodjes
- 8 eieren
- 6 tomaten
- 2 uien
- 2 rode paprika's
- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 1 teentje knoflook
- 4 el olijfolie
- 1 tl kurkuma
- komijn
- koriander
- peper
- zout (optioneel)

## Bereidingswijze

1. Snijd de ui, tomaat en de paprika in grote stukken en pers de look.
2. Bak de ui en de look in een pan met olie.
3. Voeg de paprika en de kruiden toe. Laat even bakken en doe dan de tomatenblokjes erbij.
4. Laat het geheel op een laag vuur sudderen voor ongeveer 15 minuten. Roer regelmatig zodat het niet aanbrandt.
5. Verdeel het mengsel over meer pannen (1 pan voor 2 personen).
6. Maak nu in elke pan kuiltjes in de saus en doe daarin de eieren. Bedek de pannen met deksels en laat op een heel laag vuurtje staan zodat het eiwit gestold is, maar de dooier nog zacht blijft.
7. Breng op smaak met nog wat peper.
8. Warm de pitabroodjes op en schep in elk broodje een ei met saus.



# Minestrone



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 2 wortels
- 2 uien
- 4 stengels bleekselder
- 500 g prinsessenbonen
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 4 laurierblaadjes
- 2 theelepels basilicum
- 60 g volkoren macaroni
- 2 kleine blikjes witte bonen (gekookt)
- 1 klein volkoren stokbrood
- 4 el geraspte belegen kaas 30+
- 600 ml water

## Bereidingswijze

1. Maak de groenten schoon.
2. Snijd de ui in snippers, de wortels in halve plakjes, de bleekselder in smalle boogjes en de sperziebonen in stukjes.
3. Voeg de prinsessenbonen, de tomatenblokjes, het water, de laurierblaadjes en de basilicum toe en breng dit aan de kook. Kook de soep voor 5 minuten.
4. Roer de macaroni erdoor en kook de macaroni gaar.
5. Voeg de uitgelekte en afgespoelde witte bonen toe en verwarm de soep goed door.
6. Maak de soep op smaak met peper.
7. Geef er stokbrood of volkorenbrood en de geraspte kaas bij.



# Biryani - Pakistaanse rijstschotel met kip



4 personen ⌚ > 30 minuten

## Ingrediënten

- 3 uien
- 4 tomaten
- 4 kleine groene paprika's
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl garam masala
- 4 el Biryani Masala
- 2 el yoghurt
- 500 g kip
- 4 el olie
- 2 kopjes bruine rijst

## Bereidingswijze

1. Snijd de uien zo fijn mogelijk. Neem een grote pan en giet de olie erin. Bak de gesnipperde ui goudbruin.
2. Braad de kip mee in de pan tot ze lichtbruin is en voeg, als de kip aan de pan kleeft, af en toe een beetje water toe.
3. Snijd de tomaten in stukken en voeg paprikapoeder, Garam Masala, de Biryani Masala en de kleine groene paprika's toe (maak een sneede in elke paprika). Voeg na 5 minuten de yoghurt toe. Laat ongeveer 30 minuten garen tot het gerecht een donkerbruine kleur heeft. Bereidt ondertussen de rijst voor.
4. Doe de rijst, samen met water (6 koppen water voor 2 koppen rijst) in een diepe kookpot en een beetje olie.
5. Laat het water koken en voeg wanneer het water kookt 2 extra koppen water toe. Giet af wanneer de rijst middelmatig gekookt is (niet te zacht, niet te hard). Laat de rijst uitlekken in een zeef. Doe in dezelfde pot eerst een laag rijst van ongeveer 1,5 cm.
6. Haal 1/3de van de kipbereiding uit de pan en doe deze op de rijstlaag in de andere pot. Maak laagjes van rijst en de kipbereiding en zorg ervoor dat de bovenste laag rijst is. Herhaal totdat alles in 1 pot zit.
7. Leg aluminiumfolie over de rijst en zet het deksel van de pan erop. Gebruik een vlamverdelers en plaats dan de pot op het fornuis. Laat dit op een zacht vuur voor 25 minuten verder garen.
8. Verwijder de aluminiumfolie en meng de rijst voorzichtig van buiten naar binnen.



# Havermoutpannenkoekjes



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 75 g havermout
- 2 rijpe bananen
- 1 mespunt kaneel
- 2 tl bakpoeder
- 2 eieren
- 4 el halfvolle melk
- 2 el vloeibare margarine
- 200 g fruit, bijv. aardbeien, bessen, frambozen

## Bereidingswijze

1. Doe de havermout in een hoge kom en mix met de staafmixer de vlokken klein.
2. Voeg de bananen in stukken toe en pureer dit met de mixer.
3. Voeg wat kaneel, het bakpoeder en de eieren toe en pureer kort met de staafmixer. Voeg wat melk toe tot er een dik beslag is ontstaan.
4. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti aanbak bodem. Schep hoopjes van het beslag in de pan en strijk een beetje glad. Bak de pannenkoekjes in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar en lichtbruin.
5. Bak de rest van het beslag.
6. Was het fruit en laat het goed uitlekken.
7. Verdeel de pannenkoekjes over de borden en schep het fruit erop.



# Maaltijdsoep met kip en pasta

Lekker met volkorenbrood.



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 2 kipfilets
- 1 l water
- 1/2 ui
- 2 wortels
- 1 stengel prei
- 1 takje soepselder
- een kruidentuiltje met laurier, tijm en peterseliestengels
- enkele takjes verse peterselie
- 25 g volkoren pasta (spaghetti in stukjes breken)
- peper
- 1/2 pastinaak
- 1 takje bleekselder

## Bereidingswijze

1. Was alle groenten grondig en hou de groenten voor de garnituur (de helft van de wortel en prei, de pastinaak en bleekselder) apart.
2. Snijd de prei, de wortelen, de selder en de uien grof.
3. Breng het water aan de kook en voeg de groenten, het kruidentuiltje en wat peper toe.
4. Laat 15 minuten rustig sudderen en voeg vervolgens de kipfilets toe.
5. Snijd de groenten voor de garnituur (de helft van de wortel en prei, de pastinaak en bleekselder) in julienne en doe ze samen met de pasta in een soeppot.
6. Haal de kipfilets uit de bouillon zodra ze gaar zijn en zeef de bouillon over de groentejulienne en de pasta.
7. Laat enkele minuten doorkoken.
8. Snijd ondertussen de kipfilets in blokjes en voeg ze opnieuw toe aan de soep.
9. Schep de soep in grote borden en werk af met fijngesnipperde peterselie.



## Vis op z'n Surinaams



4 personen ⌚ > 30 minuten

### Ingrediënten

- 2 uien
- 2 laurierbladen
- 4 takjes selder
- 500 g visfilet (bijv. pangasius, koolvis)
- 8 bruine boterhammen
- 4 tomaten
- 4 el olie
- 2 eieren
- 2 paksoi
- 400 ml water

### Bereidingswijze

1. Warm de oven voor op 200 °C. Pel de ui en snijd hem klein.
2. Breng het water met een kwart van de ui, het laurierblad en de selder aan de kook. Leg de visfilet hier in en laat de vis in ca. 5 minuten gaar worden.
3. Neem de vis uit de pan en verdeel de vis in stukjes.
4. Snijd de korsten van het brood. Snijd de helft van de sneetjes brood in repen en leg ze weg. Schep over de rest van het brood wat van het stovochtvocht.
5. Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.
6. Fruit de rest van de ui in de helft van de olie glazig. Stoof de stukjes tomaat kort mee. Druk het vocht uit het brood.
7. Neem de pan met ui en tomaat van het vuur en roer er het geweekte brood, de stukjes vis en de kappertjes door.
8. Breng op smaak met peper. Doe dit in een ovenvaste schaal. Klop het ei los.
9. Bedek het gerecht met de repen brood en schenk het ei er over.
10. Laat de pastei in de hete oven in ca. 20 minuten goudbruin worden.
11. Maak de paksoi schoon en snijd de groente in repen. Wok de paksoi in de rest van de olie gaar en serveer.



# Linzenburger met halloumi

Lekker met volkorenbrood.



4 personen



15- 30 minuten

## Ingrediënten

- 400 g linzen (uitlekgewicht)
- 200 g kikkererwten
- 1 lente-ui
- 1 teentje knoflook
- 3 el (volkoren) paneermeel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- peper
- handvol veldsla
- 8 kerstomaten
- 1/4 komkommer
- 4 el hummus
- 1 avocado
- 120 g halloumi
- 4 dikke sneden volkoren brood
- olijfolie

## Bereidingswijze

1. Laat de linzen en kikkererwten even uitlekken.
2. Snipper de lente-ui.
3. Mix de linzen in de keukenmachine samen met de kikkererwten, lente-ui, de knoflook en het paneermeel.
4. Kruid goed met peper, komijn en paprikapoeder.
5. Vorm 4 dikke burgers van het mengsel en laat deze even wat steviger worden in de koelkast. Een half uurtje is voldoende.
6. Snijd dikke sneden van het brood en rooster of toast ze lichtjes. Snijd de halloumi in dikke plakken en grill ze kort in een grillpan.
7. Snijd de komkommer in dunne schijfjes, halveer de kerstomaatjes en ontpit de avocado. Snijd de avocado in dikke plakken.
8. Haal de linzenburgers uit de koelkast en bak ze 3 à 4 minuten aan beide kanten in wat olijfolie.
9. Snijd de geroosterde boterhammen in twee en leg wat veldsla op één helft. Daarbovenop leg je de burger.
10. Dan afwerken met komkommer, tomaatjes, een lepel hummus, een paar schijfjes avocado en twee plakjes halloumi.
11. Andere helft van het brood er op en... smullen maar!



# Gezonde ramadan



## Heb je nog vragen?

Aarzel niet om ons te contacteren

- ✉ [logo.brussel@vgc.be](mailto:logo.brussel@vgc.be)
- ☎ 02 563 03 75
- f <http://www.facebook.com/logo.brussel>



Scan onderstaande QR-code en krijg uitleg bij de **challenges** en **tips** voor een gezonde ramadan!

Gezonde Ramadan 🌙  
WhatsApp-groep



# GEZONDE RAMADAN

LOGO BRUSSEL