

Curry met kip en paprika



Bereiden 40 min

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
courgette (stuks)	0,5	1
gele paprika (stuks)	1	1
aardappel (gram)	250	500
ui (stuks)	1	2
Zelf toevoegen		
olie (el)	1	2
peper en zout (naar smaak)		
curry pasta (el)	1	2
kokosmelk (ml)	200	400
naanbrood (stuks)	1	2

Bereiden

1. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes van 4 bij 4 cm.
2. Kook de aardappelen in 15 minuten gaar.
3. Snipper de ui, snijd de paprika in repen en snijd de courgette in plakjes
4. Snijd de kipfilet in blokjes van 3 bij 3 cm.
5. Verhit een pan met olie en bak de kip in 5 minuten gaar.
6. Voeg de ui, knoflook, paprika, en courgette toe en bak goed mee.
7. Voeg de currypasta en de kokosmelk toe aan de kip en de groenten.
8. Kruid eventueel op smaak met peper en zout.
9. Doe een deksel op de pan en laat 15 minuten zacht vuur sudderen.
10. Voeg de laatste 5 minuten de aardappels toe en meng goed door.
11. Serveer de curry eventueel met naanbrood.

Quinoa salade



30 min bereiden

Bereiden

1. Zet een pan met water aan de kook en voeg een bouillonblokje toe, en kook de quinoa volgens de verpakking.
2. Snipper de ui.
3. Snijd de paprika, tomaten en komkommer in kleine blokjes.
4. Lek de kikkererwten uit, en dep ze goed droog. Verhit een pan met een klein beetje olie en bak de kikkererwten. Voeg 0.5 eetlepel ras el hanout toe en peper en zout naar smaak. Bak 10 minuten op hoog vuur totdat de kikkererwten bruin worden.
5. Maak nu de dressing, pak een klein kommetje en voeg olijfolie, honing en citroensap samen met een theelepel ras el hanout en meng goed door.
6. Voeg de ui, tomaat, komkommer, paprika, kikkererwten en quinoa samen in een kom en voeg de dressing toe. Meng goed door.
7. Snijd de feta in blokjes en serveer de quinoa salade met feta als garnering.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
ui (stuks)	1	2
tomaten (stuks)	2	4
komkommer (stuks)	0,5	1
gele paprika (stuks)	1	2
Zelf toevoegen		
quinoa (gram)	150	300
kikkererwten (gram)	200	400
groente bouillonblokje (stuks)	1	2
ras el hanout (el)	1	2
olie (el)	2	4
citroensap (el)	1	2
honing (el)	1	2
feta (gram)	75	150
zout, peper (naar smaak)		

Nasi met tempeh



25 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
ui (stuks)	1	1
knoflook (tenen)	1	2
prei (stuks)	0,5	1
winterpeen (stuks)	1	2
Zelf toevoegen		
rijst (gram)	150	300
tempeh (gram)	100	200
ketjap manis (el)	1	2
sojasaus (el)	1	2
sambal (naar smaak)		
nasi kruiden (el)	1	2

Bereiden

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verkrummel de tempeh boven een kom, schep de ketjap manis door de tempeh en zet het apart.
3. Snipper ui en snijd de knoflook fijn.
4. Was de prei en snijd de prei in ringen en de winterpeen in blokjes.
5. Verhit een pan met olie.
6. Fruit hierin de ui 5 minuten gaar op laag vuur.
7. Bak de knoflook 1 minuut mee.
8. Voeg daarna de prei, wortel en de nasikruiden toe en roerbak het enkele minuten mee.
9. Voeg de tempeh toe en roerbak het voor 2 minuten mee.
10. Voeg de rijst en sojasaus toe.
11. Serveer de nasi met sambal.

Romige pasta met kip gehakt en groentes



20 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
courgette (stuks)	0,5	1
champignons (gram)	125	250
knoflook (teen)	1	2
ui (stuks)	0,5	1
paprika (stuks)	0,5	1
Zelf toevoegen		
pasta naar keuze (gram)	150	300
kip gehakt (gram)	200	400
tijm kruiden (tl)	2	4
rozemarijn kruiden (tl)	2	4
kookroom (ml)	125	200
olie (el)	1	2
geraspte kaas (gram)	50	100

Bereiden

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui fijn. Snijd de courgette in blokjes van 1 bij 1 cm, en snijd de champignons in dunne plakjes.
3. Verwarm een pan met olie en bak de ui. Voeg het kipgehakt toe en bak 5 minuten gaar.
4. Voeg de courgette, champignons toe en bak mee tot de groenten gaar zijn.
5. Voeg de tijm en rozemarijn toe en meng goed door.
6. Voeg de kookroom en een handje geraspte kaas toe en laat 5 minuten zachtjes sudderen.
7. Serveer de pasta op een bord met nog wat geraspte kaas.