

Macaroni met (vega) gehakt en groenten



Bereiden 25 min

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
courgette (stuks)	1	2
champignons (gram)	250	250
rode paprika (stuks)	1	2
ui (stuks)	1	2
knoflook (teen)	1	2
Zelf toevoegen		
(vega) gehakt (gram)	150	300
tomatensaus (ml)	200	400
tomatensaus (el)	1	2
olijfolie (el)	1	2
macaroni (gram)	150	300
zout, peper en italiaanse kruiden (naar smaak)		
geraspte kaas (gram)	100	200

Bereiden

1. Hak de ui en knoflook fijn. Fruit deze in een pan met een klein beetje olie aan.
2. Snijd de paprika in kleine blokjes en bak ook even mee. Voeg het (vega) gehakt toe en bak dit aan.
3. Snijd de courgette in blokjes en de champignons in plakjes. Voeg beide toe aan de pan, breng het mengsel op smaak met peper, zout en de Italiaanse kruiden en bak alles nog een minuut of 8.
4. Kook ondertussen de macaroni gaar en laat vervolgens uitlekken.
5. Roer de tomatensaus door het gehakt en groente mengsel en doe daarna ook de tomatensaus erbij. Roer alles goed door elkaar, laat nog een paar minuutjes pruttelen.
6. Je kunt de macaroni en saus los serveren van elkaar of door elkaar mengen. Serveer met wat geraspte kaas.

Gevulde courgette met champignons



30 min bereiden

Bereiden

1. Was de courgette en halveer in de lengte. Hol met een lepel uit, maar houd een stevige rand over. Snijd het vruchtvlees klein.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd klein.
3. Was de tomaten en snijd in blokjes.
4. Laat de tofu uitlekken en snijd klein.
5. Fruit de ui en knoflook zacht in de helft van de olie. Bak de tomatensaus en pijnboompitten kort mee.
6. Voeg de helft van de tomaat, het vruchtvlees van de courgette en de tofu toe en bak dit even mee.
7. Vul de courgette met het mengsel en leg in een koekenpan.
8. Meng de rest van de tomaat met het water en schenk in de pan.
9. Laat de courgette met een deksel op de pan in 25 minuten gaar worden.
10. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.
11. Maak de champignons schoon en snijd in plakken.
12. Bak de champignons in de rest van de olie gaar. Breng op smaak met wat peper.
13. Serveer de champignons op de macaroni met de gevulde courgette en tomaat erbij.

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
courgette (stuks)	1	2
ui (stuks)	1	2
tomaten (stuks)	3	6
knoflook (teen)	1	2
champignons (gram)	250	250
Zelf toevoegen		
tofu (gram)	150	300
tomaten puree (el)	1	2
olijfolie (el)	1	2
macaroni (gram)	200	400
water (ml)	75	150
peper en zout (naar smaak)		

Aardappel prei soep



40 min bereiden

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
prei (stuks)	1	2
ui (stuks)	1	1
knoflook (teentje)	1	2
aardappel (gram)	250	500
Zelf toevoegen		
bouillonblokje	1	2
tijm (el)	1	2
laurierblad (stuks)	1	1
water (liter)	0,5	1
olijfolie (el)	1	2
peper en zout (naar smaak)		

Bereiden

1. Kook 1 liter water en voeg hier een bouillonblokje aan toe.
2. Snipper de ui en knoflook
3. Schil aardappels en snij deze in blokjes van 3 cm.
4. Snij de prei in ringen en was deze goed.
5. Verhit een pan met olijfolie en voeg de ui, prei en knoflook hier aan toe, laat dit 5 tot 8 minuten garen.
6. Voeg de aardappelen, groentebouillon, tijm, laurierblad, peper en zout toe en breng dit aan de kook.
7. Als de soep kookt, verlaag dan het vuur en laat het 30 minuten zachtjes koken.
8. Haal het blaadje laurier uit de soep en mix de soep fijn met een staafmixer.
9. Serveer de soep met brood.

Traybake groenten



15 + 25 min oventijd

Ingrediënten 2 of 4 personen	2P	4P
zoete aardappelen (gram)	300	600
rode ui (stuks)	1	2
knoflook (teen)	1	2
aubergine (stuks)	1	2
citroen (stuks)	1	1
Zelf toevoegen		
kikkererwten (gram)	200	400
paprikapoeder (tl)	1	2
komijnpoeder (tl)	1	2
olijfolie (el)	2	4
peper en zout (naar smaak)		

Bereiden

1. Spoel de kikkererwten schoon.
2. Was de zoete aardappel goed (schil eventueel) en snijd in grove stukken. Doe dit ook met de ui en aubergine.
3. Doe bakpapier op een ovenschaal en doe hier de kikkererwten, zoete aardappel, aubergine en rode ui op. Verdeel hier de olijfolie, paprika poeder, komijn en knoflook overheen.
4. Zet de traybake voor 25 minuten op 180° graden in de oven.
5. Serveer met wat extra olijfolie en citroensap.

www.moervers.nl