



PuurGezond receptspecial

Budgetkoken



PuurGezond met weinig budget



Tips en trics
Goedkope recepten

Budgetkoken

Gezond eten duur? Nee hoor, dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Ook als je wat minder geld te besteden hebt, kan je heel gezond eten. In deze download geven we je wat recepten die weinig geld kosten en heel gezond zijn. Lees ook onze tips en tricks om goedkoper uit te zijn met boodschappen

PuurGezond eten met de PuurGezond Piramide

Wat is nou gezond eten? Dat kun je zien in de PuurGezond Piramide. In deze Piramide zie je in één oogopslag welke producten belangrijk zijn in je dagelijks eten. Van alles wat aan de basis van de piramide staat, eet je veel: dus ruime porties groenten en fruit. Hoe hoger in de piramide, hoe minder je er per dag van nodig hebt. In het uiterste topje staan de extraatjes.

**Meer over de piramide
en PuurGezond eten
lees je op PuurGezond.nl**

Voordelige keuzes

Wil je goedkoop eten? Dit zijn de voordelige keuzes uit elke laag:

De onderste laag

De eerste laag van de PuurGezond Piramide is vocht. Natuurlijk is dat een echte basisbehoefte. Drink dagelijks minstens 2 liter. Water is de meest pure en goedkoopste dorstlesser. En kraanwater is de allergeedkoopste dorstlesser.

De brede basislaag

Groenten en fruit vormen samen de tweede laag. Eet er ruime porties van. Kies groenten van het seizoen, dat is het goedkoopste. >>



Zo zijn bijvoorbeeld tomaten of blauwe bessen in de winter duur, en in bepaalde periodes in de zomer zijn ze veel betaalbarer.

Groenten en fruit uit de diepvries zijn net zo gezond als verse groenten en fruit. Denk aan doperwten, tuinboontjes, spinazie, pompoenblokjes, frambozen, blauwe bessen. Je bent hiermee een stuk goedkoper uit.

- Budgettip: koop voordeelpakken van diepvriesgroenten en -fruit, en gebruik telkens kleine porties.
- Budgettip: denk eens aan tomaten uit blik. Tomaten zijn een gezonde basis van heel veel recepten, maar verse zijn vaak duur. In soepen, sauzen kun je heel goed tomaten uit blik verwerken. De meeste blikken zijn heel puur.

De derde laag

In deze derde laag staan de plantaardige producten, die naast groenten en fruit de hoofdrol spelen in het PuurGezond eetpatroon.

Plantaardige producten leveren vezels, B-vitamines en ook eiwitten. Kies voor goedkope opties als peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen), havermout, aardappelen, zilvervliesrijst en volkoren pasta en onbewerkte zaden of noten.

- Budgettip: zonnebloempitten en pompoenpitten zijn een stuk goedkoper dan noten en er zitten dezelfde gezonde voedingsstoffen in.



- Budgettip: amandelen zijn relatief goedkope noten en pinda's zijn dan wel geen noten, maar ze bevatten juist ook die voedingsstoffen die noten zo gezond maken.
- Budgettip: koop gedroogde peulvruchten! Week en kook ze zelf. Doe dat in grote hoeveelheden en vries enkele porties in. Zelf koken is goedkoper en lekkerder dan uit blik of pot!

De vierde laag

In de vierde laag staan eiwitrijke producten, zoals zuivel eieren, vlees, vis, gevogelte of vega-verters. Eiwitrijke producten zijn in verhouding de meest dure producten in je boodschappenmand. De goedkoopste gezonde opties zijn eieren, kip met bot en vis uit blik (tonijn, zalm, sardines, makreel) of de diepvries (koolvis, zalm, tilapia). Het is goed om te weten dat elke dag vlees echt niet nodig is. Sterker nog: het is zelfs gezonder om minder vaak vlees te eten. Dat scheelt in je portemonnee.

- Budgettip: koop vis uit de diepvries, dat is vaak een stuk voordeliger
- Budgettip: ook bij zuivel zijn grote verpakkingen te koop, zoals van melk en yoghurt. Als je een groot gezin hebt, kan dat veel schelen.



Laag vijf

Vetten staan in de vijfde laag. Belangrijker dan je denkt misschien: je lichaam heeft er elke dag 30-40 gram van nodig! Vette producten leveren je onmisbare vetoplosbare vitamines en vetzuren. Kies voor een goedkope olijfolie of andere plantaardige olie (zonnebloemolie, arachide-olie) of roomboter. En wat dacht je van pindakaas? Daar zitten ook de goede vetten in.

- Budgettip: schenk olie eerst op een lepel en reken ongeveer 1 eetlepel per persoon. Als je zo uit de fles in de pan schenkt gebruik je al snel meer en is de fles zo leeg.

Bijna aan de top

In de top van de PuurGezond Piramide is een plekje ingeruimd voor extraatjes, zoals een glas wijn of een zelfgebakken koekje of stukje taart. Denk goed na over hoe vaak je deze producten koopt. Ze leveren je nauwelijks voedingsstoffen. Nodig heb je ze dus niet.

- Budgettip: zelf bakken is vaak goedkoper en puurder dan een rol koekjes of een taart kopen.

Helemaal bovenaan

Zonlicht heb je nodig voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Naar buiten dus! We kunnen niet zonder zon, natuur en frisse buitenlucht. Minstens een kwartier tot half uur per dag, met handen en hoofd onbedekt. Het mooie is natuurlijk dat de zon niks kost!



De basis van goedkoop boodschappen doen

Deze regels spreken vast al voor zich als je al langer op de kleintjes let. Maar als je dat nooit eerder deed, of hoefde te doen: dit zijn de basisregels voor goedkoop boodschappen doen.

- Houd de aanbiedingen in de gaten
Dit kun je doen in de winkel, met foldertjes of met een app (bijvoorbeeld 'Reclamefolder', 'Toogoodtogo'). Aan het einde van de dag prijzen supermarkten vooral verse producten die bijna over de datum gaan af. Maak daar gebruik van.

- Ga naar de markt voor je boodschappen
Op de markt is het goedkoper, bovendien kun je er vaak kleinere hoeveelheden los kopen. Ga ook aan het eind van de markt naar de markt. Veel producten gaan dan namelijk voor een prikje weg, omdat de marktlui ze anders moeten weggooien.

- Ga naar goedkope supermarkten
Doe je boodschappen bij budgetsupermarkten, zoals Aldi en Lidl of bij een mediterrane supermarkt. Dat scheelt echt.

- Kies voor goedkope merken in plaats van A-merken

Huismerken of budgetmerken doen qua kwaliteit vaak niet onder voor de A-merken. A-merken zijn zo duur omdat er ook veel reclame voor wordt gemaakt. Dat reclamebudget zie je terug in de prijs. Tip: hoe lager in het schap hoe goedkoper de producten.

- Doe boodschappen met een lijstje
Maak voor je gaat winkelen een lijstje met wat je nodig hebt. Zo kun je veel gericht inkopen doen en voorkom je impulsaankopen.

- Laat je niet verleiden
De supermarkt is erop gericht om jou zoveel mogelijk te laten kopen. Wees je daar bewust van en ga goed voorbereid op pad. Ga niet met een lege maag, niet met haast, niet met kinderen die lekkere trek hebben. Hou je aan je boodschappenlijst en negeer de kassakoopjes en aanbiedingen van producten die je niet echt nodig hebt.

- Gooi niets weg
Zo'n 9 procent van ons eten verdwijnt jaarlijks ongebruikt in de afvalbak, dat is ruim 34 kilo voedsel per persoon per jaar! (bron: MilieuCentraal) Gooi verlepte of overrijpe producten niet weg. Wees creatief en verwerk die niet meer zo verse producten bijvoorbeeld in soepen, sauzen of smoothies. Oud brood kun je roosteren of er tosti's, wentelteefjes of croutons van maken.



Op een budgetmanier koken

Oven voorverwarmen niet altijd nodig

In recepten staat vaak dat je de oven moet voorverwarmen. Dat is belangrijk bij gebak en andere recepten waarbij het om het rijzen van deeg gaat. Maar bij ovenschotels, lasagne of een quiche kun je het voorverwarmen best achterwege laten. Vaak zet je de oven veel te lang van tevoren al aan en dat is jammer. Doe de oven eens pas aan vlak voor je het gerecht in de oven doet. De bereidingstijd wordt hierdoor wel iets langer, maar dat weegt niet op tegen een onnodig lange voorverwarmtijd.

De "hooikist"methode

Wist je dat pasta en rijst ook garen zonder de hele tijd op een hittebron te staan? Breng op de normale manier aan de kook en verpak de pan daarna (met goed afgesloten deksel) in een oude slaapzak of dikke deken en laat het zo garen. Dat scheelt een heleboel energie. Couscous, bulgur en quinoa garen ook door er alleen maar kokend water op te schenken, en dan afgedekt te laten staan tot het gaar is (ca 20 minuten).

Kook zoveel mogelijk met de deksel op de pan in weinig water

Hoe minder water je hoeft te verhitten, hoe minder energie het kost (en hoe meer vitamines er bewaard blijven). En door de deksel op de pan te houden bespaar je echt energie.

Zet de waterkoker niet onnodig vaak aan

Gebruik je een waterkoker? Kook dan niet meer water dan je nodig hebt. Heb je toch teveel gekookt, bewaar warm water dan in een thermosfles.

Kies regelmatig voor zuinige manieren van koken

Eten bereiden in de magnetron of stoomoven kost weinig energie. De frituurpan verbruikt de meeste energie.

Eten onderweg?

Neem eten voor lunch op het werk of voor onderweg mee van huis. Zo hoef je niks buitenshuis te kopen en dit scheelt je aan het eind van de maand een hoop geld. Een salade kan mee in een bakje, een soep ook als je dit kunt opwarmen op je werk. Of neem het warm mee in een thermoskan. Brood kan mee in een broodtrommel, water kan mee in een herbruikbare fles en koffie of thee in een thermoskan.



Swap binnen budget

Soms bevatten recepten ingrediënten die je misschien te duur vindt om aan te schaffen. Wij hebben voor jou een alternatief bedacht, net zo puur, minder duur.



Amandelmeel:	maal of hak zelf amandelen fijn
Balsamico azijn:	gewone azijn met een drupje honing
Crème fraîche:	Griekse yoghurt
Geraspte Parmezaanse kaas:	koop een stukje en rasp zelf
Hummus:	koop kikkererwten en maak het zelf. Bekijk hier hoe je dat doet.
Kipfilet:	kippendijfilet of kip met bot
Noten:	amandelen, pinda's, zonnebloempitten of pompoenpitten
Notenolie:	arachideolie
Olijventapenade:	koop olijven en maak het zelf. Lees hier hoe je dat doet.
Paneermeel:	rooster (oud) brood en maal fijn
Parmaham of serranoham:	rauwe ram
Pijnboompitten:	zonnebloempitten
Tomatentapenade:	koop gedroogde tomaatjes op olie en hak deze fijn
Verse room:	houdbare room
Verse kruiden:	gedroogde kruiden
Witte wijnazijn:	gewone azijn
Zure room:	Griekse yoghurt

Kruiden

Maak je eigen kruidentuintje in een hoekje van de tuin, in een pot op het balkon of in de vensterbank. Het goedkoopste is zelf opkweken van zaadjes. Heb je niet van die groene vingers? Gedroogde kruiden zijn een goed en goedkoper alternatief. Koop deze op de markt of bij de mediterrane supermarkt. Dat scheelt veel geld.





.....

*PuurGezond
Budgetkoken
Ontbijt*

.....

Havermoutshake

1 persoon

bereiden: 10 minuten

Ingrediënten

100 gram zacht fruit (aardbei, framboos, perzik)

1 sinaasappel

1 wortel

½ banaan

150 ml yoghurt

25 gram haverhout

Bereiden

- Snij het zacht fruit in stukjes en pers de sinaasappel uit. Snij de wortel en banaan in stukjes.
- Doe het fruit en de wortel in een blender en mix alles fijn.
- Voeg vervolgens de yoghurt en de haverhout toe en mix nog even.
- Schenk de shake in een glas en drink de shake rustig op.

Snelle pittengranola uit de koekenpan

1 persoon

bereiden: 5 minuten

Ingrediënten

1 theelepel kokosolie

3 eetlepels havervlokken

1 eetlepel zonnebloempitten

1 eetlepel pompoenpitten

½ eetlepel lijnzaad

1 theelepel honing

1 eetlepel gedroogde cranberry's of rozijnen

Bereiden

- Verhit de kokosolie in een koekenpan. Schep de havervlokken, pitten en zaden erdoorheen.
- Roer de honing erdoor en bak het geheel al omscheppend enkele minuten tot het krokant wordt.
- Doe de granola in een schaaltje en schep de cranberry's of rozijnen erdoor.
- Serveer met wat kwark of yoghurt en nog wat vers fruit in stukjes.





Volkoren bananenpannenkoekjes

2 personen
bereiden: 20 minuten

Ingrediënten

50 gram havermout
125 ml melk
1 ei
1 theelepel kaneel
1 snufje zout
1 theelepel bakpoeder
1 banaan
1-2 eetlepels olie of boter
2 eetlepels amandelen
2 lepels Griekse yoghurt
eventueel honing

Bereiden

- Maal de havermout fijn in een keukenmachine of met een staafmixer. Klop de melk en het ei door de havermout. Voeg hier kaneel, zout en bakpoeder aan toe en klop tot een glad beslag. Voeg eventueel nog een scheutje melk of water toe als het beslag te dik is.
- Snij de banaan in plakjes. Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak de banaanstukken enkele minuten tot ze bruin beginnen te kleuren.
- Haal de helft van de banaanstukjes uit de pan. Schuif de rest uit elkaar in 3 porties. Schep daarop wat beslag. Je krijgt zo 3 kleine pannenkoekjes. Bak de pannenkoekjes enkele minuten aan een kant. Draai ze en bak ze bruin aan de andere kant.
- Hak ondertussen de amandelen fijn.
- Bak als de 3 pannenkoekjes klaar zijn, op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.
- Serveer de pannenkoekjes per 3 stuks op een bord met een schep Griekse yoghurt en de fijngehakte amandelen. Besprenkel eventueel met een beetje honing.



Gewone simpele havermout met melk en fruit

1 persoon
bereiden: 10 minuten

Ingrediënten

200 ml melk
5 eetlepels havermout

Bereiden

- Breng de melk aan de kook. Strooi de havermout in de melk en kook de havermout gaar. Wel even blijven roeren.
- De meeste havermout die te koop is, is snelkokende havermout. Je bordje pap is in een paar minuten klaar. Niet voorgekookte havermout moet je een half uur laten koken.
- Serveer de pap met vers of gedroogd fruit, wat honing of appelstroop.

Tips

- Lekker met vers fruit zoals plakjes banaan, stukjes mandarijn of appel in blokjes of geraspt
- Heerlijk met gedroogde cranberry's of rozijnen, of stukjes pure chocolade
- Strooi eens wat gehakte walnoten of gehakte amandelen over de havermout. Lekker in combinatie met appel en rozijnen





.....

*PuurGezond
Budgetkoken
Lunch*

.....



Griekse boerensalade

4 personen
bereiden: 10 minuten

Ingrediënten

1 kleine ui
3 rijpe tomaten
½ komkommer
1 kleine gele of rode paprika
3 eetlepels olijfolie
4 takjes peterselie
100 gram feta in blokjes
75 gram Griekse olijven
½ theelepel marjolein of oregano

Bereiden

- Pel de ui en snij in dunne ringen. Was de tomaten en snij in partjes. Schil de komkommer, halveer in de lengte en snij in blokjes. Maak de paprika schoon en snij in dunne halve ringen.
- Doe de groenten in een kom en besprenkel met de olijfolie. Bestrooi met peper. Meng alles goed door elkaar. Hak de peterselie grof. Verdeel de salade over vier borden.
- Garneer met feta, olijven, peterselie en marjolein of oregano.



Simpele spinaziesalade

4 personen
bereiden: 10 minuten

Ingrediënten

4 handjes spinazie
12 snoeptomaatjes, gehalveerd
½ komkommer, in plakjes gesneden
2 stengels bleekselderij, in reepjes gesneden
10 olijven, groen en/of zwart, gehalveerd
2 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepels olijfolie
2 theelepels Dijon mosterd
2 eetlepels honing

Bereiden

- Meng alle groenten met de olijven in een grote schaal.
- Klop een dressing van azijn, olie, mosterd en honing en verdeel over de salade.





Brandnetelsoep

2 personen
bereiden: 15 minuten

Ingrediënten

1 litermaat vol jonge brandneteltoppen (losjes aangedrukt)
1 teentje knoflook
1 ui
1 eetlepel olijfolie
400 ml bouillon (eventueel van blokje)
scheutje room

Bereiden

- Pluk de brandnetels (met handschoenen!) vlak voor je de soep gaat maken. Spoel de brandnetels af en laat ze uitlekken. Pel en snipper de knoflook en ui.
- Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook zachtjes tot je het gaat ruiken. Voeg de brandnetels toe en laat ze slinken.
- Doe de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Kook de soep ongeveer 10 minuten.
- Pureer de soep met een staafmixer. Maak op smaak met peper en een scheutje room.



Uiensoep

4 personen
bereiden: 50 minuten

Ingrediënten

8 uien
2 teentjes knoflook
2 eetlepels boter
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels verse rozemarijnblaadjes (of 2
theelepels gedroogde)
2 eetlepels bloem
1 eetlepel (Dijon)mosterd
eventueel 100 ml witte wijn
1,5 liter bouillon (van een blokje)

Bereiden

- Maak de uien schoon en snij ze in ringen. Snipper de teentjes knoflook. Doe de uien en knoflook samen met de boter, olijfolie en rozemarijnblaadjes in een soeppan. Verhit de uien ongeveer 30 minuten zachtjes met het deksel op de pan.
- Roer af en toe goed om. Strooi er de bloem over en verhit deze al roerend 3 minuten mee. Voeg de mosterd toe, eventueel de witte wijn en 1,5 liter bouillon en laat de soep nog 10 minuten koken.
- Traditioneel wordt deze soep geserveerd met een sneetje geroosterd brood dat je belegt met wat geraspte kaas en dan nog even onder de grill legt (restjesverwerking: neem eventueel brood dat al wat ouder is).
- Schep de soep in kommen of borden en leg het kaasbroodje er midden op.



Wokgroenten in een pitabroodje

2 personen
bereiden: 20 minuten

Ingrediënten

70 gram Chinese kool
1 schijf ananas
1 tomaat
roosje bloemkool (restje)
1 kleine rode ui
½ rode paprika, schoongemaakt
2 grote volkoren pitabroodjes
1 eetlepel olijfolie
100 ml water
2 eetlepels zoete ketjap (ketjap manis)

Bereiden

- Snij de kool in reepjes en snij de ananas in blokjes. Snij de tomaat in stukjes en verdeel de bloemkool in heel kleine stukjes. Pel en snipper de ui en snij de paprika in blokjes.
- Besprenkel de pitabroodjes met een beetje water en verwarm ze in een broodrooster of een koekenpan.
- Verhit de olijfolie in de wok en bak de Chinese kool, ananas en de rest van de groenten ongeveer 5 minuten.
- Voeg 100 ml water en ketjap toe en laat die even inkoken. Wok vervolgens nog 5 minuten door tot de groenten beetgaar zijn.
- Vul de pitabroodjes met de groenten.

Tip

- Lekker met een paar lepels yoghurt of kwark waar je wat zout, peper en teentje knoflook door hebt geroerd.



Tomaten-sinaasappelsoep

4 personen

bereiden: 25 minuten

Ingrediënten

1 wortel

1 ui

3 eetlepels zonnebloemolie

2 blikken tomaatblokjes (à 400 ml)

1 theelepel gedroogde basilicum

500 ml bouillon

250 ml (vers) sinaasappelsap

staafmixer

Bereiden

- Maak de wortel schoon en snij deze in blokjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een braadpan en fruit de wortel en ui ongeveer 3 minuten.
- Voeg de tomaten met sap en de basilicum toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de bouillon toe. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
- Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg het sinaasappelsap toe. Warm de soep nog even goed door en breng de soep op smaak met peper.
- Lekker met een geroosterde volkoren boterham (restjesverwerking: neem eventueel brood dat al wat ouder is).



Extra gezonde uitsmijter


1 persoon
bereiden: 15 minuten

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
5 champignons
boter of olie
150 gram verse spinazie
1 tomaat
2 eieren
1-2 sneetjes volkorenbrood

Bereiden

- Pel en snipper de ui en knoflook. Snij de champignons in plakjes.
- Verhit de boter of olie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en champignons enkele minuten.
- Voeg de spinazie toe en bak even mee tot de spinazie slinkt.
- Snij de tomaat in dunne plakken en verdeel deze over de spinazie.
- Bestrooi de groenten met zout en peper.
- Breek de eieren boven de groenten en bak het geheel gaar of laat de dooier vloeibaar.
- Serveer de uitsmijter op het brood.

A close-up photograph of a bowl of soup. The soup is a rich, orange-brown color and is filled with various ingredients. There are pieces of cooked chicken, dark red kidney beans, light-colored beans, sliced carrots, and green onions. The bowl is made of a light-colored material, possibly ceramic or metal. In the background, there is a blurred image of a wooden bowl, a pink object, and some green herbs. A white rectangular box with black text is overlaid on the right side of the image.

.....

*PuurGezond
Budgetkoken
Avondmaaltijd*

.....



Basis tomatensaus

Ingrediënten

1 grote teen knoflook
1 ui
flinke scheut olijfolie
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde basilicum
1 mespunt tijm
2 blikken gepelde tomaten
1 mespuntje suiker
1 eetlepel rode balsamicoazijn

Serveer deze saus bijvoorbeeld over pasta met stukjes mozzarella of een andere geraspte kaas. Of wat dacht je van deze saus bij gebraden kip of gehaktballetjes. Het recept van deze basissaus kun je volop variëren door de ene keer extra kruiden toe te voegen voor een kruidige variant en de andere keer een Spaanse peper voor een pittige saus. Alles kan.

Als je in het seizoen goedkoop aan tomaten kunt komen, maak deze saus dan van verse tomaten. Maak lekker veel en vries een deel in.

Bereiden

- Pel en snipper de knoflook en ui. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de ui en de knoflook zachtjes zodat het heerlijk begint te ruiken.
- Voeg de gedroogde kruiden toe (je mag ook verse kruiden nemen) en bak dit een paar seconden mee. Voeg nu de tomaten toe en laat ze op een laag vuur meepruttelen.
- Voeg de suiker (dat doet echt veel voor de smaak, vervang het eventueel door honing) en de balsamicoazijn toe en laat de tomaten minimaal 30 minuten zachtjes pruttelen. Langer mag, maar dan wel in de gaten houden dat de saus niet te veel indikt. Eventueel kun je dan nog wat water (of een restje rode wijn) toevoegen en nog even door laten pruttelen.
- Als de tomaten niet helemaal kapot koken, maak je ze fijn met een vork. Maak de saus op smaak met een beetje zout en peper en een scheutje olijfolie.



One-pot pasta met courgette en zalm

2 personen

bereiden: 15-20 minuten

Ingrediënten

1 courgette

1 ui

150 gram pasta (met kooktijd van ca. 8 minuten)

200 gram doperwten (diepvries)

1 citroen

150 gram zalm (diepvries)

2 volle lepels dikke yoghurt

eventueel verse dille

Bereiden

- Breng 2 liter water aan de kook.
- Snij de courgette in blokjes en snipper de ui. Doe de pasta met de courgette, ui en doperwten in een grote pan. Rasp de schil van de citroen erboven.
- Snij de zalm in blokjes en voeg die ook toe aan de pan. Schenk het kokende water erop en kook het geheel in 8 minuten gaar.
- Meng ondertussen het sap van een halve citroen door de yoghurt, maak op smaak met wat zout en peper. Knip de dille fijn.
- Giet de pasta af, doe alles terug in de pan en roer de yoghurt er door.
- Verdeel over 2 borden en bestrooi eventueel met de fijngeknipte dille.



Pasta met doperwtjes en basilicumolie

4 personen
bereiden: 20 minuten

Ingrediënten

400 gram spaghetti of andere pasta
600 gram doperwtjes (diepvries)
2 bosuien
50 ml olijfolie
1 teen knoflook
klein bosje basilicum, alleen de blaadjes
peper en zout
stukje kaas



Bereiden

- Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verhit de doperwten in een beetje water. Snij de bosui in ringetjes.
- Meng voor de basilicumolie, met de staafmixer de olie met knoflook, de helft van de doperwten de basilicumblaadjes en wat peper en zout.
- Giet de pasta af, vang eventueel wat kookvocht op en doe de pasta met de erwten terug in de hete pan. Roer er de bosui door en de basilicumolie, zo nodig ook nog wat kookvocht.
- Breng op smaak met wat peper en zout en verdeel de pasta over voorverwarmde borden. Rasp er tot slot wat kaas over en leg er een basilicumblaadje op.
- Lekker met een tomatensalade met blaadjes basilicum.



Linzen & groentestoofpotje

4 personen

bereiden: 25 minuten

Ingrediënten

1 grote ui

4 teentjes knoflook

800 gram verse groente naar keus (bijvoorbeeld (restjes) courgette, broccoli, pompoen, mais)

1 eetlepel olijfolie

500 ml groentebouillon

1 blik tomaatblokjes (400 gram)

150 gram gedroogde linzen (groen of zwart)

80 gram quinoa

1 theelepel oregano

½ theelepel komijnpoeder

eventueel verse peterselie, fijngehakt

Bereiden

- Pel en snipper de ui en de knoflook. Snij de groenten in kleine stukjes.
- Verhit de olie in een grote pan.
- Doe ui, knoflook en groenten erbij en bak deze een paar minuten al omscheppend.
- Voeg de bouillon en tomaatblokjes toe en breng dit aan de kook.
- Voeg de linzen, quinoa en kruiden/specerijen toe wanneer de bouillon begint te koken en stoof alles samen in 15 - 20 minuten gaar. Strooi er eventueel verse peterselie over.



Courgette-spaghetti met gehaktballetjes in tomatensaus

4 personen

bereiden: 30 minuten

Ingrediënten

400 gram rundergehakt

1 ei

1 theelepel gedroogde oregano

1 theelepel gedroogde basilicum

1 theelepel paprikapoeder

1 teentje knoflook

2 eetlepels broodkruim (van oud brood)

3 eetlepels olijfolie

400 ml basis-tomatensaus (maak wat extra voor in de vriezer)

200 gram (volkoren) spaghetti

3 courgettes

Bereiden

- Meng het gehakt met het ei en de kruiden. Pers de knoflook erboven uit en schep het broodkruim erdoor. Rol balletjes ter grootte van een pingpongballetje van het gehakt.
- Verhit in een braadpan 2 eetlepels olie en bak de balletjes hierin rondom bruin. Schenk, als de balletjes bruin zijn, de tomatensaus erbij en stoof de balletjes in de saus in ongeveer 15 minuten gaar.
- Kook ondertussen de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar houd een kooktijd aan die 1-2 minuten korter is. Rasp de courgettes op een grote rasp of in de keukenmachine.
- Giet de spaghetti af en schep er 1 eetlepel olijfolie en de geraspte courgette door. Bestrooi met peper en verhit het geheel al omscheppend 1-2 minuten.
- Verdeel de spaghetti over 4 borden en schep de saus met de gehaktballetjes erop.



Marokkaanse groenteschotel met ei

2 personen
bereiden: 30 minuten

Ingrediënten

3 stengels bleekselderij
1 winterwortel
2 paprika's (rood en geel)
1 ui
150 g champignons
4 tomaten
4 eetlepels olijfolie
20 gram verse peterselie, fijngeknipt
20 gram verse koriander, fijngeknipt
mispunt komijnpoeder
mispunt gemalen koriander
4 eieren
eventueel wat geitenkaas of feta

Bereiden

- Maak de bleekselderij, wortel, paprika's en ui schoon en snij in kleine stukjes. Boen de champignons schoon en snij in parten. Was de tomaten en snij in stukjes.
- Verhit olie in een grote koekenpan (of een grote tajine), schep de groenten erdoor en laat afgedekt ongeveer 15 minuten zachtjes bakken tot de groenten zacht zijn.
- Meng bijna alle kruiden, komijn, koriander en peper naar smaak erdoor. Strijk de groenten glad en breek de eieren erboven. Dek de pan af en laat de eieren garen tot de eiwitten gestold zijn.
- Bestrooi met de rest van de verse kruiden en eventueel wat verkruimelde geitenkaas of feta.
- Serveer met lekker volkorenbrood of een platbrood.



Crissoep of linzensoep

4 personen

bereiden: 40 minuten

Neem een duik in de groentela of ga naar de markt en koop seizoensgroenten. Lekker in de soep zijn ui, winterwortel, prei, knolselderij, maar ook paprika, courgette, bloemkool en pompoen.

Ingrediënten

800 gram (seizoens-)groenterestjes

3 teentjes knoflook

3 eetlepels olie

2 gedroogde pepertjes

1 blik gepelde tomaten

200 gram gedroogde rode linzen

Tip

- Ook lekker met een klein stukje chorizo of andere pittige worst, dat je in stukjes snijdt en meebakt
- Nog wat kruiden in de vensterbank? Peterselie en basilicum smaken er heerlijk bij
- Lekker op het laatst door de dikke soep roeren: een paar handjes verse spinazie

Bereiden

- Snij alles in soepklare stukjes en snipper de knoflook. Neem dan een grote soeppan en verhit daarin de olie. Fruit de groenten en de knoflook ongeveer 10 minuten.
- Verkruimel er de pepertjes boven (of fruit een verse fijngesnipperde rode peper mee). Voeg dan de tomaten toe en de rode linzen. Voeg nog ongeveer 1 liter water, zout en peper toe, breng aan de kook en laat de soep nog 20-25 minuten koken.
- Voeg eventueel wat water toe als de soep te dik is en proef of er zout en peper bij moet. Klaar. Als er in de koelkast nog een restje kaas ligt: raspen over de soep.

Nog sneller met een blik linzen (dan is 5 minuten koken voldoende). De soep smaakt ook lekker met kikkererwten, kidneybonen of andere peulvruchten.



Winterstampot

4 personen
bereiden: 30 minuten

Ingrediënten

500 gram aardappelen
2 dikke preien
2 eetlepels boter
800 gram groene kool
200 ml melk
nootmuskaat
4 (runder-)saucijsjes

Bereiden

- Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.
- Snij de prei in dunne ringen. Snij de kool in dunne reepjes.
- Verwarm de boter en roerbak hierin de kool en prei in een paar minuten gaar.
- Maak een puree van de gare aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat.
- Roer er de gewokte groenten door.
- Serveer er gebakken rundersaucijsjes bij.





Spinazie pannenkoeken

4 personen (circa 8 pannenkoeken)
bereiden: 30 minuten

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

250 gram bloem (volkoren, spelt)

snufje zout

1 ei

500 ml melk

boter om in te bakken

Voor de vulling:

250 gram champignons

1 ui

2 eetlepels olie

1 kilo verse spinazie of 450 g diepvriesspinazie

100 gram geraspte kaas

Bereiden

- Meng de bloem met een snufje zout. Voeg het ei en de melk toe. Klop alles met een garde of een mixer tot een egaal beslag.
- Smelt een beetje boter in een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak de pannenkoek tot deze aan de bovenkant droog is. Keer de pannenkoeken om met behulp van een spatel. Bak de andere kant snel op hoog vuur.
- Hou de gebakken pannenkoek warm op een bord dat je bovenop een pan met heet water hebt staan. Dek de pannenkoeken af met een deksel.
- Snipper ondertussen de ui fijn en snij de champignons in plakjes.
- Verwarm de olie in een pan, bak de ui en champignons, voeg de spinazie toe en laat slinken.
- Meng de kaas door de spinazie. Leg op elke pannenkoek wat spinazievulling en rol op.
- Serveer de pannenkoeken warm.

Tip

- Eet hier een eenvoudige tomatensalade bij van plakjes tomaat en wat lekkere olie.



.....

*PuurGezond
Budgetkoken
Toetjes*

.....



Supersimpel bananenijs

2-3 personen

bereiden: 10 minuten

Ingrediënten

2 bevroren bananen (neem rijpe, uit de schil
gehaald, in plakjes en dan bevroren)

2 flinke lepels Griekse yoghurt (volle)

kaneelpoeder naar smaak

handje walnoten, grof gehakt

handje gehakte pure chocolade

Bereiden

- Laat banaan, Griekse yoghurt en kaneelpoeder in een keukenmachine draaien tot een romig mengsel. Meng het grootste deel van de walnoten en chocoladestukjes er voorzichtig door.
- Verdeel over schaaltjes en garneer met de rest van de chocolade en noten. Direct serveren.

Tip

- Heb je overrijpe bananen in huis? Haal ze uit de schil, snij in plakken en vries ze in. Zo heb je altijd een voorraadje voor dit heerlijke ijs.



Crumble met fruit

4 personen
bereiden: 10 minuten
oven: 20 minuten

Ingrediënten

6 stengels rabarber of ander fruit van het seizoen of fruit uit de diepvries
100 gram (volkoren)bloem
80 gram honing
100 gram boter
40 gram grove havermout

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C. Maak het fruit schoon en snij eventueel in kleine stukken. Vet een ovenschaal in en verdeel het fruit over de bodem.
- Doe de rest van de ingrediënten in een kom en snij de boter in kleine stukjes in het mengsel. Meng het geheel tot een kruimelig deeg. Verdeel het deeg over het fruit.
- Verwarm de schotel 20 minuten in de oven tot het fruit borrelt en de kruimels bruin gebakken zijn.
- Lekker met een schep Griekse yoghurt of een bolletje ijs.



Havermouttaart

8-10 punten

bereiden: 10 minuten

oven: 10 minuten

Ingrediënten

200 gram havermout

160 gram gesmolten boter (niet bruin)

60 gram suiker

citroenrasp van 1 citroen

zout

1 eetlepel kaneelpoeder

fruit voor het serveren (eventueel uit de diepvries)

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet een ronde taartbodem in met een beetje boter.
- Meng alle ingrediënten met de gesmolten boter. Als het voor je gevoel te droog is, voeg je een heel klein scheutje melk toe.
- Doe het mengsel in de taartbodem en druk het stevig aan. Als je een grote taartbodem gebruikt, kun je de hoeveelheid ingrediënten verdubbelen, maar let erop dat het geheel niet dikker is dan 3 centimeter.
- Bak de taart 30 minuten in de oven. De taart rijst niet, maar wordt stevig en koe-kachtig.
- Serveer de taart met fruit. Heerlijk met aalbessen, frambozen en aardbeien (eventueel uit de diepvries).

Is dit goed bevallen? Wil je meer?

In onze webwinkel kun je verschillende boeken van PuurGezond bestellen.

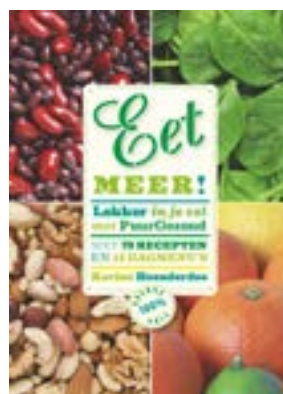
Met de **kortingscode BUDGET** ontvang je **3 euro korting** op je bestelling (bij een bestelling van minimaal 10 euro).



[Slank in 8 stappen](#)



[7 inzichten voor een blijvend goed gewicht](#)



[Eet meer!](#)



Ook hebben we korte cursussen!

- [Eetrust. Meer regelmaat, meer rust](#)
- [PuurGezond de overgang door](#)
- [Hoe kan ik Mindful eten](#)
- [Hoe kan ik koolhydraatbeperkt eten?](#)
- [Hoe kan ik duurzamer eten?](#)
- [Zo word je gezond oud](#)
- [Werken aan je weerstand](#)
- [Leef je dagen gezonder](#)

Wil je reageren op deze download?

Dat vinden we heel leuk!

Stuur je reactie naar info@puurgezond.nl



PuurGezonde groet,
Christel, Karine, Angela, Sophie en Mary

Wil je hulp bij het aanpassen van je eetpatroon? In het hele land zijn er diëtisten, gewichtsconsulenten en leefstijlcoaches die je op een PuurGezonde manier kunnen begeleiden. [Vind hier een professional bij jou in de buurt.](#)



Copyright

PuurGezond

PuurGezond receptspecial Budgetkoken

© 2022, Scriptum communicatie over voeding en gezondheid

Uitgegeven in eigen beheer (info@scriptum-site.nl)

Alle rechten voorbehouden



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

