

**VERSPILLINGSVRIJE**

# **RESTJES RECEPTEN**

Love your  
leftovers



Met recepten van onder andere  
**Eric Corton, Yvette van Boven**  
en **Pierre Wind**

**SAMEN TEGEN**  
VOEDSELVERSPILLING

A woman with long brown hair, wearing an orange top and light blue jeans, stands against a solid green background. She is holding a large white plate in front of her chest. The plate contains the Dutch text: "Als je je restjes eet, ben je lekker bezig voor de planeet." The text is written in a bold, sans-serif font. "Als je je restjes eet," is in dark blue, and "ben je lekker bezig voor de planeet." is in green.

**Als je je  
restjes eet,  
ben je lekker  
bezig voor  
de planeet.**



**SAMEN TEGEN**

**VOEDSELVERSPILLING**

**Wist je dat we in Nederland een kwart van al ons eten nooit eten? Al dat eten wordt verbouwd, verwerkt, vervoerd, gekoeld en warm gemaakt. We stoppen er veel energie in. Energie die de aarde opwarmt. Des te belangrijker dat we zo min mogelijk eten verspillen.**

**Creatief omgaan met restjes voorkomt verspilling**

Niemand wil voedsel verspillen. Toch houdt de één soms een paar boterhammen over en de ander ontdekt het restje pasta in de koelkast net te laat. Door creatief om te gaan met restjes, voorkom je al een hoop verspilling.

Met de lekkerste verspillingenvrije recepten van de verspillingenvrije helden uit dit boekje tover je ze om tot een nieuwe maaltijd. Een simpele daad voor een beter klimaat!

**Maak jouw restjesrecept nog gezonder door de ingrediënten die je toevoegt uit de Schijf van Vijf te kiezen zoals: volkorenpasta of -couscous, 30+kaas, zuivelspread light, halfvolle melk. Gebruik het liefst (verse) kruiden in plaats van zout.**

**KIJK VOOR MEER INSPIRATIE OP [WWW.VERSPILLINGSVRIJ.NL](http://WWW.VERSPILLINGSVRIJ.NL)**



# OVER-SCHOTEL

ERIC CORTON

Voor 2 personen



## INGREDIËNTEN:

- Restjes paprika, courgette, lente-ui, bloemkool, prei, boontjes, olijven
- 1 teen knoflook
- 1 chilipeper
- 1 handje peterselie
- (Kook)room
- 8 oude boterhammen of 6 plakjes bladerdeeg
- Broodkruim van oud brood
- 3 eieren
- Optioneel: restje geraspte kaas

Deze over-schotel is  
ideaal voor alle restjes  
die je over hebt van  
afgelopen week

- 1** Snijd de knoflook en de chilipeper fijn. Bak samen in een pan op zacht vuur.
- 2** Doe alle groenten erbij en wok tot alles beetgaar is.
- 3** Verwarm in de tussentijd de oven voor op 200 °C. Ontdooi het bladerdeeg of snijd de korsten van de boterhammen.
- 4** Kluts de eieren en meng samen met de room en de fijngesneden peterselie.
- 5** Vet een ovenschaal in en bekleed die met het bladerdeeg of de boterhammen. Strooi wat broodkruim op de bodem. Dit neemt het vocht uit de groente op en daardoor wordt de bodem gaar.
- 6** Doe de gewokte groente erbovenop.
- 7** Schenk het ei/roommengsel er gelijkmatig overheen. Bestrooi eventueel met een restje geraspte kaas.
- 8** Bak de over-schotel in circa 25 minuten in de oven. Controleer een paar keer of de bovenkant niet te zwart wordt. Als dat het geval is, kun je er aluminiumfolie op leggen.

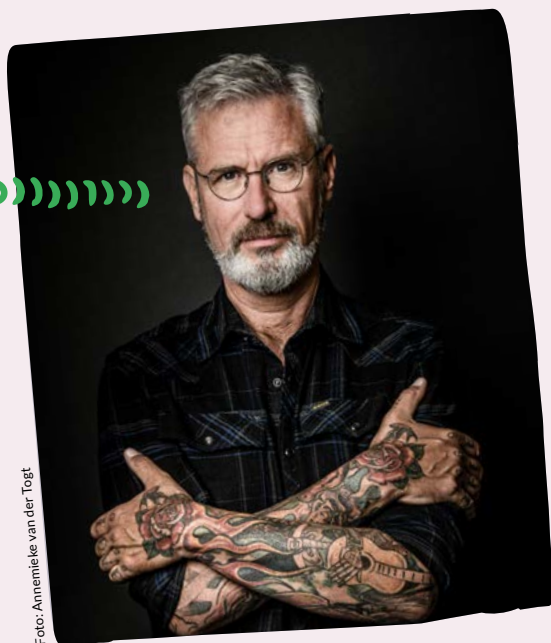


Foto: Annemieke van der Togt

**“Kleine stapjes hebben grote gevolgen als we ze allemaal zetten. Het geeft veel inzicht door bij te houden wat je weggooit terwijl je er nog wat mee kunt maken. Door creatief te zijn met wat je nog in huis hebt, maak je de lekkerste dingen. En het geeft een goed gevoel. Gewoon doen dus!”**

*Eric Corton is een artistieke duizendpoot en zet zich vrijwillig in als kok en ambassadeur van Buurtbuik. Deze organisatie strijdt tegen voedselverspilling en kookt maaltijden voor buurtbewoners die het kunnen gebruiken.*

# NIEUW BROOD VAN OUD BROOD

PIERRE WIND



## Voor 1 brood

### INGREDIËNTEN:

- 800 gram broodkorsten of oud brood
- 300 milliliter kookvocht of water
- 3 eieren
- 1 theelepel smaakmakers, bijvoorbeeld speculaaskruiden

Nooit meer broodkorsten of oud brood weggooien met dit makkelijke recept.

- 1** Verwarm de oven voor op 160 °C.
- 2** Snijd het brood in stukken.
- 3** Meng het vocht met de eieren en de smaakmaker(s).
- 4** Hussel de broodstukken door het mengsel.
- 5** Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- 6** Giet het broodmengsel in het cakeblik en vouw de flappen bakpapier over het mengsel. Druk goed aan, dit gaat makkelijker met een ander cakeblik dat er precies in past.
- 7** Zet het blik in de voorverwarmde oven en bak het in circa 35 minuten.
- 8** Laat afkoelen en snijd het daarna in plakken.

*Dit recept komt uit het boek: De ecokeuken van Wind*



**“In 2014 werd ik benoemd tot ‘Kok des Vaderlands’ en beloofde met mijn hand op mijn hart dat ik duurzaamheid hoog in het kookvaandel zou dragen. Mijn theorie de ‘Kookstop’ en het idee ‘Koken uit de Kliko’ zijn samengesmolten tot een duurzamere manier van koken. Hierbij wordt veel energie bespaard.”**

*Pierre Wind is een Nederlandse kok die bekendheid kreeg door zijn kookprogramma's op televisie. Hij heeft een passie voor voedsel en deelt zijn veelzijdigheid en kennis op verschillende manieren met de wereld.*



Heerlijk om restjes groenten, toastjes of (oud) brood in te dippen!

# PESTODIP VAN OUD BROOD

NEL SCHELLEKENS

## Voor het opmaken van 1 oude boterham

### INGREDIËNTEN:

- 1 oude boterham
- 50 gram restjes bladkruiden, sla of groenten
- 80 milliliter olie
- 1 teen knoflook (fijgehakt)
- Peper en smaakmakers
- Optioneel: restje kaas, geroosterde noten

Je kunt hier ook het blad van radijs of loof van wortel voor gebruiken!

- 1** Toast de boterham in een broodrooster. Laat afkoelen.
- 2** Maal de boterham in een keukenmachine en doe de kruimels over in een andere kom.
- 3** Maal de kruiden, sla of groenten met de knoflook in de keukenmachine.
- 4** Voeg het broodkruim toe.
- 5** Voeg zoveel olie toe tot het een smeùige saus wordt.
- 6** Breng op smaak met peper en smaakmakers.
- 7** Wil je dat restje kaas of noten erbij doen? Maal dit er dan nog een keer doorheen.



**“Maak een kunstwerk van die oude boterham, door er figuurtjes uit te steken en ze te versieren met kruiden en kleurige bloemen. Zo wordt jouw restje een ware traktatie.”**

Nel kookt al 25 jaar vol passie vanuit het principe dat je eet wat er van het land komt. Van kop tot kont. 0% waste, 100% taste. Je kunt haar volgen op Instagram via [@nelschellekens](https://www.instagram.com/nelschellekens).





# SHAKSHUKA MET RESTJES GROENE GROENTEN EN TOMAAT

YVETTE VAN BOVEN

Voor 1 persoon

## INGREDIËNTEN:

- 1 eetlepel olijfolie
- Een paar tomaten
- Handvol verse of restje gewokte spinazie, groene kool of andere groene groenten
- 1 ei

Serveer met geroosterd (oud) brood →



**“Niets weggooien is voor mij een leefregel die ik al mijn leven lang bij me draag. Restjes hoofdgerecht worden een soepje, een restje voorgerecht wordt lunch en een stukje overgebleven taart wordt een trifle. De start van de nieuwe maaltijd heb je al in huis. Je hoeft het alleen maar aan te vullen.”**

Yvette van Boven werkt als (culinair) schrijver, kok, illustrator, vormgever en tv-presentator.

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2** Vet een ovenschaaltje in met olie. Verdeel de tomaten over de bodem en roer de groene groenten erdoorheen.
- 3** Zet 10 minuten in de oven zodat het goed warm wordt.
- 4** Maak met de achterkant van een lepel een kuil in het midden en breek er een ei boven.
- 5** Zet het schaalje terug in de oven en gaar het nog 7 minuten tot het wit van het ei gestold is en de dooier zo gaar als jezelf wenst.

Dit recept komt uit het Boek: Van Boven Leftovers.

# MINISTRONE VAN RESTJES GROENTEN

SAMUEL LEVIE

Voor een grote pan soep

## INGREDIËNTEN:

- 1 liter groentebouillon
- Olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- Peper naar smaak
- 2 stengels bleekselderij
- ½ courgette
- ½ peen
- 2 aardappelen
- 100 gram doperwtjes
- 150 gram spelt
- 2 tomaten
- Blaadjes basilicum
- Geroosterd brood
- Restje Parmezaanse kaas

Foto: Saskia van Osnabrugge



Tip: goede groentebouillon maak ik door afsnijdsels van uien, selderij en prei in een zakje in de vriezer te bewaren. Later kook ik er bouillon van!



**Ik maak deze soep met alle restjes groenten die in mijn groentelade blijven liggen en met kliekjesbouillon. Zo hoef je nooit meer groenten weg te gooien! De ingrediënten zijn een suggestie. Boontjes, kool of broccoli bijvoorbeeld zijn ook top!**

- 1** Week de spelt kort en kook in ruim water in ongeveer 30 minuten gaar.
- 2** Fruit in olijfolie de ui en knoflook. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Breng op smaak met peper.
- 3** Snijd intussen alle groenten in kleine blokjes.
- 4** Voeg alle groenten, behalve de tomaat, toe.
- 5** Kook alles circa 10 minuten.
- 6** Als de aardappelen beetgaar zijn, doe je de uitgelekte spelt en kleingesneden tomaat erbij.
- 7** Serveer met gesneden basilicum en een scheutje olijfolie.
- 8** Rasp er wat Parmezaanse kaas overheen en serveer er geroosterd (oud) brood bij.



**“Ik ga voor een beter voedselsysteem met oog voor dier, milieu en mens. Ik zou het heel mooi vinden als er in Nederland meer waardering komt voor eten. Dat mensen relatief meer geld gaan uitgeven aan voeding, waardoor er meer ruimte komt om betere producten te maken. Dan kunnen producenten op hun beurt meer investeren in circulariteit en duurzaamheid.”**

Samuel Levie is chef-kok, worstenmaker, co-founder van een aantal mooie organisaties en columnist bij Het Parool. Je kunt hem volgen op Instagram via @samuellevie.

# WORD EEN

## VERSPILLINGSVRIJE CHEF

### MET DEZE HANDIGE TIPS!

#### Tip 1 Check je voorraad

Wat moet eerst op? Check altijd je keukenkast, koelkast en vriezer vóórdat je boodschappen doet. Zo koop je geen dingen die je al in huis hebt. Weinig tijd? Maak dan een foto van je koelkast en voorraadkast. Handig voor in de winkel!



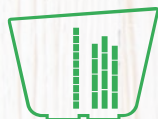
**Slim:** Label een plank in je koelkast en zet daar alle restjes, geopende verpakkingen en producten die snel op moeten. Zo vergeet je ze niet.

#### Tip 2 Maak een lijstje



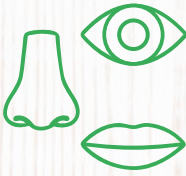
Een goede voorbereiding is het halve werk. Nadat je je voorraad hebt gecheckt, maak je een boodschappenlijstje met wat én hoeveel je nodig hebt. Met een boodschappenlijstje doe je minder snel impulsaankopen. Zo koop je niet te veel en verspil je minder voedsel.

#### Tip 3 Kook precies genoeg



Wil je precies genoeg rijst of pasta koken? Weeg dan je porties af. Om rijst af te meten kun je een kopje gebruiken: een koffiekopje is ongeveer genoeg voor een persoon. Of gebruik het Eetmaatje van het Voedingscentrum: handig voor het afmeten van de juiste porties rijst, pasta en couscous.

## Tip 4 Houd de datum in de gaten



Houd de houdbaarheidsdatum in de gaten en maak producten op tijd op. Een product met een 'Ten minste Houdbaar Tot'-datum kun je ook ná de datum vaak nog eten. Gebruik je zintuigen en kijk, ruik en proef om de kwaliteit te beoordelen.

Op zeer bederfelijke producten staat een 'Te Gebruiken Tot'-datum. Dat is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten. Gebruik of vries het in vóór of op deze datum om de houdbaarheid te verlengen.

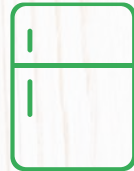
## Tip 5 Controleer de temperatuur



Zet je koelkast op 4 °C. Dit is de ideale koelkasttemperatuur. Producten blijven dan langer goed en bacteriën en schimmels krijgen nauwelijks kans om te groeien. Met een koelkastthermometer kun je controleren of je koelkast koud genoeg staat.

## Tip 6 Bekijk het bewaaradvies

Hoe kan ik brood lang goed houden? Kan ik dit geopende potje olijven na een week nog gebruiken? En hoelang blijft zalm goed in de koelkast? Gebruik de online Bewaarwijzer via [www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer) en vind het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten.



## Tip 7 Red je restje



Restjes redden lukt zeker met de lekkere recepten uit dit boekje! Restjes zijn superveelzijdig, bijvoorbeeld in een soep, salade, omelet of roerbakgerecht. Heb je wat over van een maaltijd? Vries het dan in voor een andere keer. In de vriezer zijn de meeste restjes drie maanden houdbaar.

Of eet het de volgende dag bij de lunch. De meeste restjes kun je twee dagen in de koelkast bewaren.

**MEER INSPIRATIE: [WWW.VERSPILLINGSVRIJ.NL](http://WWW.VERSPILLINGSVRIJ.NL)**

**“Voedselverspilling verminderen is niet alleen belangrijk en hard nodig. Het is ook leuk om te doen! Iedereen kan vandaag beginnen met minder voedsel verspillen én je bespaart er ook geld mee. Dat werkt motiverend! Maak een weekplanning, koop vaker afgeprijsde artikelen of red eten via Too Good To Go.”**

*Saskia Sampimon-Versneij is moeder van Frank en oprichtster van [www.thegreenlist.nl](http://www.thegreenlist.nl), het lifestyle magazine voor mensen die groener willen leven. Volg haar zoektocht naar een duurzamer leven op Instagram via [@thegreenlist.nl](https://www.instagram.com/thegreenlist.nl).*



# PIZZA

SASKIA VAN THEGREENLIST.NL

## Voor een pizza

### INGREDIËNTEN:


- 250 gram bloem
- ½ zakje instant gist
- ½ theelepel suiker
- ½ theelepel zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 milliliter lauw water
- Toppings: restjes groente, vergeet dat potje olijven wat al open is niet, (vegan) kaas, optioneel tomatensaus.



Pizzadeeg  
kun je prima  
invriezen!

## Zelf pizzadeeg maken en beleggen met lekkers dat je al in huis hebt

- 1** Doe de bloem, gist, zout, suiker en olie in een ruime kom. Giet hier langzaam het lauwe water bij.
- 2** Kneed alles tot een stevig deeg dat niet te plakkerig is. Blijft het plakkerig? Voeg dan een beetje bloem toe, net zolang totdat het lekker kneedt.
- 3** Pak een schone theedoek en maak deze vochtig. Laat het deeg minimaal 40 minuten rijzen in de kom onder de vochtige theedoek. Verwarm de oven voor op 230 °C.
- 4** Maak kleine bolletjes van het deeg. Van die bolletjes kneed en rol je platte pizzabodems. De bodems leg je op het rooster van de oven voordat je begint met beleggen.
- 5** Beleg de pizza eventueel met tomatensaus en alle lekkere restjes die je in huis hebt.
- 6** Bak de pizza circa 10 minuten.



**“Waarom wij geen eten weggooien? Uit respect voor de natuur, zodat de generaties na ons nog kunnen leven op een mooie en gezonde aarde. De beste tip: kijk eerst in je koelkast en voorraadkast voordat je boodschappen gaat doen. Wat heb je nog in huis? Maak altijd een boodschappenlijstje.”**

*De zussen Moreen, Aretha en Martha hebben meerdere kookboeken uitgebracht. Hierin komt vooral de liefde terug voor het voedsel en het land van hun moeder, Suriname. Ze zijn te volgen op Instagram @surimams.*



# SURINAAMSE BIETENSALADE

SuriMAMS



Voor 4 personen als bijgerecht  
of 8 personen als hapje

## INGREDIËNTEN:

- 500 gram kruimige of zoete aardappelen
- 200 gram mais
- 200 gram rode bieten (potje)
- 3 augurken
- 100 gram zilveruitjes
- 1 eetlepel picalily
- 3 (eet)lepels mayonaise op yoghurtbasis
- 2 hardgekookte eieren
- 1 theelepel peper en smaakmakers
- Optioneel: een paar blaadjes sla voor de garnering

- 1** Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- 2** Snijd de augurken in kleine stukken.
- 3** Stamp de aardappelen tot puree en voeg de mayonaise toe.
- 4** Snijd de bieten in kleine stukken en voeg deze ook toe. Doe een scheut van het sap van de bieten in de salade. Roer goed om.
- 5** Voeg de gesneden augurken, zilveruitjes en mais toe. Meng alles goed door elkaar.
- 6** Voeg de picalily en peper en smaakmakers toe.
- 7** Zet de salade in de koelkast, want deze moet koud worden geserveerd.
- 8** Gebruik voor de garnering een blaadje sla en maak de salade af met een gesneden hardgekookt eitje.

↑  
Dit recept is ideaal  
om de laatste  
aardappelen, eieren,  
picalily en sla op te  
maken!

*Dit recept komt uit het boek: SuriMAM Cooking.*

# BANANEN HAVERMOUTMUFFINS

MASCHA VAN DUURZAME KEUZES

Voor 12 stuks

## INGREDIËNTEN:

- 4 rijpe bananen
- 300 gram havermout
- 300 milliliter plantaardige melk, bijvoorbeeld sojamelk
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 theelepels kaneel
- 100 gram gebroken walnoten
- Optioneel: 2 eetlepels gebroken lijnzaad



- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2** Prak de bananen fijn met een vork. Als je kind mee wil helpen, werkt een pureestamper ook.
- 3** Voeg de havermout, plantaardige melk, bakpoeder, kaneel, walnoten en (eventueel) lijnzaad toe. Roer alles goed door elkaar.
- 4** Vul 12 muffinvormpjes of herbruikbare siliconen vormen met het beslag.
- 5** Doe eventueel nog een walnoot bovenop het beslag.
- 6** Bak de muffins 30 minuten in de oven.
- 7** Laat afkoelen in de vorm.
- 8** Verwarm een muffin 30 seconden in de magnetron voordat je 'm eet.

**“Eten weggooien vind ik zo zonde van alle energie die gestopt is in het verbouwen, verwerken, vervoeren en de verpakking. We gooien zelden eten weg thuis. Ik eet kiekjes als lunch of doe restjes door een nieuw gerecht.”**

Mascha Bongenaar schrijft op haar website [www.duurzamekeuzes.com](http://www.duurzamekeuzes.com) over de zoektocht naar groener leven met haar gezin. Ook deelt ze vegetarische recepten en recepten die voedselverspilling helpen voorkomen. Je volgt haar op Instagram via @duurzamekeuzes.

↖ De muffins blijven zeker een week goed in de koelkast

(VEGA)

# WRAPS MET GEHAKT, RESTJES GROENTEN EN TOMATENSAUS

BRENDA KOOKT

Voor 4 personen

## INGREDIËNTEN:

- 1 ui gesnipperd
- 1 teen knoflook (geperst)
- 350 gram (vega)gehakt
- 1 courgette (in blokjes)
- 2 paprika's (in blokjes)
- 125 gram champignons (in plakjes)
- 400 milliliter gezeefde tomaten
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 4 wraps
- 100 gram geraspte kaas
- Olijfolie om in te bakken
- Peper en smaakmakers

- 1** Verwarm olijfolie in een hapjespan of wok. Fruit hierin de ui en knoflook. Doe hierna het gehakt erbij en bak dit rul.
- 2** Voeg de blokjes groenten en champignons toe en bak even mee. Doe de gezeefde tomaten erbij en breng op smaak met peper, smaakmakers en oregano. Breng dit aan de kook en laat op zacht vuur nog 15 minuten sudderen.
- 3** Verwarm de oven ondertussen voor op 180 °C en vet een ovenschaal in.
- 4** Vul de wraps met het gehaktmengsel en leg ze opgerold naast elkaar in de ovenschaal. Bestrooi met geraspte kaas en verwarm 20 minuten in de oven.



**“Mijn tip om minder voedsel te verspillen: houd een avond in de weekplanning vrij om te koken met restjes uit de koelkast.”**

Op haar platform [www.brendakookt.nl](http://www.brendakookt.nl) deelt Brenda makkelijke maaltijden voor elke dag. Zoals deze wraps met tomatensaus, die ideaal zijn om restjes in te verwerken. Je kunt hiervoor vrijwel alle groenten gebruiken. Naast gehakt kun je kiezen voor kip, tonijn of zalm. Of maak ze vegetarisch door bonen toe te voegen. Je kunt haar ook volgen op Instagram via [@brendakookt](https://www.instagram.com/brendakookt).



Foto: Jan Bartselman

# ANDIJVIESTAMPPOT

LAURA DE GRAVE

Voor 4 personen



## INGREDIËNTEN:

- 4 eetlepels bloem
- 4 middelgrote eieren
- 4 eetlepels paneermeel
- 1,5 kilo kruimige aardappelen
- 900 gram gesneden andijvie\*
- 100 milliliter slagroom
- 2 eetlepels gladde mosterd
- 200 gram (oude Goudse) kaas
- 4 eetlepels koolzaadolie
- Peper en smaakmakers

Perfect  
gerecht om  
(oude) kruimige  
aardappelen in  
te verwerken!

\* Eventueel kun je de andijvie vervangen door gesneden boerenkool. Laat dan alle boerenkool meekoken met de aardappelen.

- 1** Doe de bloem in een diep bord. Splits de eieren (de eidooiers gebruik je niet\*). Klop het eiwit in een tweede bord los met een garde. Doe het paneermeel in een derde bord. Snijd de kaas in blokjes van circa 1,5 centimeter.
- 2** Schil de aardappelen. Halveer grote aardappelen. Kook de aardappelen 12 minuten.
- 3** Haal ondertussen de kaasblokjes achtereenvolgens door de bloem, het ei en het paneermeel.
- 4** Voeg de helft van de andijvie toe aan de aardappelen. Kook nog 5 minuten mee.
- 5** Verhit ondertussen de koolzaadolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kaasblokjes in circa 3 minuten goudbruin en krokant. Keer een paar keer, zodat je alle kanten goed aanbakt.
- 6** Giet de aardappelen en andijvie af. Voeg de slagroom en mosterd toe en stamp met de pureestamper tot een stampot. Schep de rest van de andijvie erdoor. Breng op smaak met peper en smaakmakers.
- 7** Verdeel de stampot over borden en schep de kaasblokjes erop.

*\* Gooi de eidooiers niet weg, je kunt deze 3 maanden in de vriezer bewaren.*

**“Bewaar overgebleven chilipepers in de vriezer. Als je wat pit nodig hebt, rasp je ze met een fijne rasp over je gerecht. Een vriesharde peper raspt namelijk goed. Daarnaast heb je geen hete peper meer aan je handen (handig als je per ongeluk in je ogen wrijft), krijg je een fantastische verse pepersmaak en hoef je nooit meer halve, ongebruikte pepers weg te gooien.”**

*Laura de Grave is culinair journalist, kookboekenauteur en presentator. Ze crosst graag op haar elektrische motor rond, op zoek naar de lekkerste lokale producten en gerechten. Als freelancer werkt ze onder andere voor Foodies magazine en Algemeen Dagblad. Je volgt haar op Instagram via @lauradegrave.*



Foto: Jan Bartselman

# VEGETARISCHE CURRY MET RESTJES GROENTEN EN KIKKERERWTEN

MARYAM ISMAILI SHEKOH

Voor 4 personen

## INGREDIËNTEN:

Voor de geroosterde bloemkool:

- 1 bloemkool
- 3 eetlepels olie
- Kruiden naar wens: paprikapoeder, peper, kerriepoeder, garam masala kruiden
- 300 gram volkoren basmatirijst
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 paprika
- Restgroente (bijvoorbeeld: paprika/ tomaat/prei/aubergine/courgette)
- 1 theelepel kurkuma
- 2 theelepels garam masala kruiden
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 400 gram tomatenblokjes zonder zout
- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 475 gram)
- 4 eetlepels kokosmelk
- Handje peterselie of koriander
- 1 limoen



- 1** Was de bloemkool. Snijd de bloemkool in roosjes en snijd de stronk in blokjes.
- 2** Verwarm de airfryer of oven voor op 185 °C.
- 3** Meng de bloemkool in een grote kom met 1 eetlepel olie en kruiden naar wens. Bereid in de airfryer voor 15 minuten óf in de oven voor 20 minuten.
- 4** Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- 5** Pel de ui en knoflook en snijd deze fijn. Was de paprika en restjes groenten en snijd in blokjes.
- 6** Verwarm de rest van de olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg kruiden en tomatenpuree toe en bak nog 5 minuten.
- 7** Voeg de paprika en restjes groenten toe en bak deze mee.
- 8** Voeg de tomatenblokjes toe en laat dit nog even samen pruttelen.
- 9** Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.
- 10** Voeg de kikkererwten, geroosterde bloemkool en kokosmelk toe en kook het geheel nog 5-10 minuten.
- 11** Was de peterselie en snijd het fijn.
- 12** Garneer met peterselie of koriander en limoen.

## WIST JE DAT?

**“Voedselverspilling voorkomen vind ik belangrijk omdat naast dat het een duurzame keuze is, het oneerlijk is voor andere mensen op de wereld die over weinig tot geen voedsel beschikken. Heb je toch te veel gekookt? Eet het de volgende dag als lunch of bewaar het (tot wel 3 maanden) in de vriezer. Stoofgerechten, zoals deze curry, zijn perfect om groenterestjes in te verwerken.”**

*Maryam is chef bij het Voedingscentrum. Zij ontwikkelt gezonde en duurzame recepten die je kunt vinden op Instagram via @voedingscentrum.*



- Als we thuis allemaal de helft minder voedsel verspillen, we ruim 600 miljoen maaltijden per jaar besparen?
- Appels tot wel 30 dagen goed blijven als je ze in de koelkast bewaart?
- Door het maken van een boodschappenlijstje (en je eraan te houden), je tot 9 kilo goed voedsel van de afvalbak kunt redden?
- ‘Koel bewaren’ betekent dat je je boodschappen het beste op een koele en donkere plek kunt bewaren? En dus niet in de koelkast!
- Je de schil van een pompoen kunt eten? Dat scheelt weer een hoop snijwerk. Kook de schil wel even mee.
- Je uien beter niet naast aardappelen kunt bewaren? Uien nemen makkelijk het vocht uit de aardappel op, waardoor beide sneller bederven.
- Je overgebleven verse kruiden kunt invriezen? Snijd ze fijn, doe ze in een ijsklontjesbakje en schenk er (olijf)olie overheen. Invriezen maar!
- Je kunt zien of een avocado rijp is? Als je het pitje aan de bovenkant er makkelijk afhaalt, is de avocado rijp. Zo niet, laat de avocado dan nog even rijpen. Scheelt weer een hoop knippen.
- De gemiddelde Nederlander vier boterhammen per week van de afvalbak kan redden? Brood is daarmee het meest verspilde product, terwijl het makkelijk is om verspilling te voorkomen. Vries je brood in of rooster het als het oud is.

# SLIMME KOELKASTINDELING

Bewaar je producten op de juiste plek, dan houd je ze langer goed. En met deze slimme koelkastindeling vind je alles makkelijk terug!

broodsalades  
groente en fruit  
in geopende pot

frisdrank  
bier

kaas

restjes

vlees en vis

bladgroente  
bos- en waspeen  
sperziebonen  
broccoli  
witlof  
bloemkool  
gesneden groente  
rauwkost  
zacht fruit  
appels, peren

brood  
restjes  
ijs  
vlees en vis  
groente  
aardappelproduct

halvarine

sauzen

(karne)melk  
halfvolle yoghurt  
sappen

© Copyright Voedingscentrum

Ga ook voor  
#verspillingsvrij

