

# Nasi

## met ei en satésaus.

Woensdag

Vega

### Bereidingswijze

1

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat even uitdampen.

2

Breek de eieren boven een kom, voeg een scheutje water toe en klop ze met een garde los. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak een of meerdere omeletten van het ei. Neem uit de pan en snijd de omeletten in reepjes.

!

**! Tip:** je kunt er ook voor kiezen om de eieren te koken of spiegeleieren te bakken die je dan op het laatst op de nasi serveert.

3

Verhit een scheutje olie in een wok. Roerbak de Chinese roerbakmix 4-5 minuten. Voeg de nasikruiden en de rijst toe en schep al roerbakkend door elkaar. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

4

Verwarm de satésaus al roerend in een pan.

5

Schep de nasi op de borden, serveer de satésaus er apart bij.

**Eet smakelijk!**

### Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Parboiled rijst (gr)	75
Chinese roerbakmix (gr)*	200
Satésaus (gr)*	60
Eieren (st)*	2
Nasikruiden (tl)	2

### Uit eigen voorraad

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak
Sojasaus of ketjap	naar smaak

\*in koelkast bewaren



Kookpan



Wok of hapjespan



### Heb je nog feedback?

Scan de QR code en laat je feedback achter.

Receptenteam  
Boerschappen

# Macaroni

## met tomaten-groentesaus en kaas.

Donderdag

Vega

### Bereidingswijze

- 1 Kook de macaroni beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout. Giet af.
- 2 Verhit ondertussen een scheutje olie in een wok of hapjespan en roerbak de groenten in 5-6 minuten beetgaar op middelhoog vuur.  
**! Tip:** heb je knoflook, oregano of andere Italiaanse kruiden in huis? Dan kun je die ook toevoegen als extra smaakmaker
- 3 Voeg de tomatensaus toe aan de groenten en breng aan de kook. Laat 2-4 minuten zachtjes koken.
- 4 Voeg de macaroni toe aan de tomaten-groentesaus en meng door elkaar. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- 5 Schep de macaroni op de borden, rasp de kaas erover en serveer.

**Eet smakelijk!**

### Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Volkoren macaroni (gr)^	100
Macaronigroenten (gr)*	200
Tomatensaus (gr)*	125
Geraspte kaas (gr)*	25

### Uit eigen voorraad

Ingrediënt	P.P
Olijfolie	naar smaak
Peper & zout	naar smaak

\*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Wok of hapjespan



Kookpan



### Heb je nog feedback?

Scan de QR code en laat je feedback achter.

Receptenteam  
Boerschappen

# Tjap tjoy met ei.

Donderdag

Vega

## Bereidingswijze

- 1 Kook de rijst gaar in water met een snuf zout volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat in de pan uitdampen.
- 2 Klop de eieren los met een scheutje water en peper en zout naar smaak. Verhit een scheutje olie in een wok en schenk de losgeklopte eieren erin. Bak de eieren al roerend met een spatel op middelhoog vuur zodat je stukjes roerei krijgt. Schep uit de wok in een kom.
- 3 Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in de wok en roerbak de Chinese roerbakmix in ongeveer 5 minuten beetgaar op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de teriyakisaus toe en warm nog 2 minuten door op hoog vuur.
- 4 Meng het roerei door de groenten in saus (tjap tjoy) in de wok. Proef en breng eventueel verder op smaak met sojasaus.
- 5 Schep de rijst en de tjap tjoy op de borden en serveer.

## Eet smakelijk!

## Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Eieren (st)*	2
Zilvervliesrijst (gr)	75
Chinese roerbakmix (gr)*	150
Teriyakisaus (gr)^	50
Kroepoek (gr)^	20

## Uit eigen voorraad

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie	naar smaak
Sojasaus	naar smaak

\*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Wok



Kookpan



Vergiet



Kom



## Heb je nog feedback?

Scan de QR code en laat je feedback achter.

Receptenteam  
Boerschappen

# Pita döner

## met paprika en friet.

Donderdag

Vega

### Bereidingswijze

200°

Verwarm de oven voor op 200 graden.

1

Verdeel de friet over met bakpapier beklede bakplaten en bak 25-30 minuten goudbruin in de oven.

2

Meng in een kom de Griekse yoghurt met een geperst teentje knoflook. Breng de knoflooksaus op smaak met peper en zout.

!

**! Tip:** Rauw knoflook smaakt sterk, dus één teentje is meestal voldoende.

3

Verhit een scheut zonnebloemolie in een ruime koekenpan en bak de vegan döner al omscheppend 6 minuten op hoog vuur. Voeg de paprikareepjes toe en bak 4-5 minuten mee.

4

Snijd de pitabroodjes open en bak ze 5-6 minuten in de oven.

5

Was de winterpostelein en snijd in stukjes.

6

Vul de pitabroodjes met de winterpostelein en de gebakken döner. Verdeel de friet en pitabroodjes over de borden en serveer met de knoflooksaus.

**Eet smakelijk!**

### Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Vegan döner (gr)*	125
Pita (st)*	1
Verse friet (gr)*	150
Paprikareepjes (gr)*	100
Yoghurt Griekse stijl (gr)*	50
Knoflook (teentje)*	0,5
Winterpostelein (gr)*	50

### Uit eigen voorraad

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie	naar smaak
Peper	naar smaak
Zout	naar smaak

\*in koelkast bewaren



Wok



Koekenpan



Oven



Bakpapier



Knoflookpers

### Heb je nog feedback?



Scan de QR code en laat je feedback achter.

Receptenteam  
Boerschappen

# Chili sin carne

## met tortillachips.

Donderdag

Vega

### Bereidingswijze

**1** Boen de zoete aardappelen schoon of schil ze. Snijd ze vervolgens in blokjes van 1 x 1 centimeter. Halveer de paprika's, verwijder de steel en zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.

**2** Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de zoete aardappelblokjes 5 minuten. Voeg de gesnipperde ui, paprikablokjes en TexMex kruiden toe en bak nog 5 minuten.

**3** Voeg de passata toe en breng aan de kook. Doe de kidneybonen in een zeef, spoel af en laat uitlekken. Voeg de kidneybonen ook toe aan de pan. Breng de chili sin carne opnieuw aan de kook en laat nog 5 minuten zachtjes koken. Proef en breng de chili sin carne eventueel verder op smaak met peper en zout.

**4** Schep de chili sin carne in kommen of diepe borden. Bestrooi met de geraspte kaas en serveer de tortillachips erbij.

**Eet smakelijk!**

### Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Zoete aardappel (gr)	150
Rode paprika (st)	1
Gesnipperde ui (gr)	50
TexMex kruidenmix (gr)	3
Passata (ml)	200
Kidneybonen in blik (gr)	190
Geraspte kaas (gr)*	25
Tortillachips (gr)	35

### Uit eigen voorraad

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie (el)	1
Peper	naar smaak
Zout	naar smaak

\*in koelkast bewaren



Vergiet



Hapjespan

### Heb je nog feedback?



Scan de QR code en laat je feedback achter.

Receptenteam  
Boerschappen