

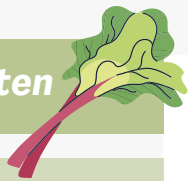
LIESELOT'S FLEXIBEL KOKEN GIDS

Simpel, Lekker & Voedzaam maaltijden klaarmaken

1

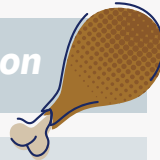
Kies uit elke kolom minstens 1 ingrediënt, voor groenten minstens 2

1/ Groenten



Aubergine, bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, courgette, knolselder, koolrabi, champignons, erwt, paksoi, paprika, pastinaak, pompoen, prei, prinsessenboon, raap, rammenas, savooikool, spinazie, spitskool, spruiten, tomaat, venkel, warmoes, witte kool, witloof, wortel

2/ Eiwitbron



Kipstukjes of -reepjes
Scampi's
Zalm of andere vis
Eieren
Vegetarische wokreepjes
Falafel
Linzen
Kikkererwten
Edamame bonen
Zwarte bonen
Kidneybonen
Quorn-gehakt
Tempeh

3/ Koolhydraatbron



Aardappel
Zoete aardappel
Aardpeer
Rijst
Couscous
Noedels
Pasta
Quinoa
Linzen
Kikkererwten
Edamame bonen
Zwarte bonen
Kidneybonen

2

Bereid de ingrediënten voor

- Snijd de **groenten in schijfjes** of stukjes.
- Snijd een **ajuin en een teentje look** fijn.
- Bereid de **eiwit- en koolhydraatbron** voor om te bakken of te koken.

3

Kies een regio voor de smaak waar je zin in hebt en gebruik 3 of meer smaakmakers van de lijst


Indisch

Curry
Komijn
Gember
Kurkuma
Koriander
Fenegriek
Kokosroom

Japans

Sesamolie
Sojasaus
Gember
Limoen

Thaï's

Koriander
(Thaise) basilicum
Gember
Chili
Lente-ui
Limoen
Munt

Mexicaans

Koriander
Komijn
Chili
Limoen
(Cayenne)peper

Italiaans

Oregano
Basilicum
Venkelzaad
Kappertjes
Anchovis
Olijven
Balsamicoazijn
(Half)gedroogde
tomaat

Frans

Rozemarijn
Tijm
Oregano
Dragon
Laurier
Peper

Spaans

Gerookte paprika
Peterselie
Laurier
Saffraan
Chilli
Olijven

Caraïbisch

Kaneel
Piment
Nootmuskaat
Kruidnagel
Chili

4

Bak de ingrediënten

- Bak de **ajuin en look** kort aan in olie, in een grote pan.
- Leg de hardere **groenten** in de pan en bak. De zachtere groenten kan je later toevoegen om te laten meegaren.
- Voeg de **eiwit- en/of koolhydraatbron** toe aan de pan of kook/bak apart.
- Voeg de geselecteerde **smaakmakers** toe.
- Zet een deksel op de pan. Laat tussen de **5 en 10 min garen** en roer tussendoor om.

Tip: Resten van rauwe groenten optimaal bewaren doe je door ze in de groentelade in een handdoek gewikkeld te leggen.





GEZONDHEIDSPRAKTIJK

EEN PAAR WINNING COMBOS

Laat je inspireren en experimenteer!

Thaï's

Paksoi, paprika, spitskool



Scampi's of zalm



Rijst



Koriander, pindanoten, gember, limoen

Indisch

Bloemkool, spruiten,
tomatenblokjes, wortel



Linzen



Rijst, zoete aardappel



Curry, gember, koriander, kokosmelk

Japans

Paprika, prei, witte kool,
wortel



Kip



Noedels



Sesamolie, sojasaus, gember

Mexicaans

Paprika, tomaat



Rundsgenhakt of -reepjes



Zoete aardappel, zwarte bonen



Komijn, chili, koriander. Eventueel zure room en avocado als afwerking

Lieselot's combo

Broccoli, champignon,
pastinaak, savooikool,
wortel, ...



Kikkererwten



Aardpeer, aardappel



Curry, gember, komijn, koriander