



**Belevingsdag Gezond Leven:
Maak het jezelf gemakkelijk in
de keuken.**

Inhoudstafel

- Geroosterde tomaten-paprikasoep met dumplings
 - Recept p.3-4
 - Tips p.5
- Gebakken groentjes met rijst en kabeljauw
 - Recept p.6
 - Tips p.7
- Pasta meatballs met een twist
 - Recept p.8
 - Tips p.9

Geroosterde tomaten-paprikasoep met dumplings

4 personen

Ingrediënten

- 500 g kerstomaten
- 2 rode uien
- 3 puntpaprika's
- 1 bol look
- 1 blokje groentebouillon
- Olijfolie
- Enkele takjes verse tijm
- 40 g tomatenpuree
- 750 ml bouillon/water
- 12 dumplings
- Handvol Peterselie
- Chilipoeder, naar eigen smaak
- 1 el geroosterde sesamzaden

Bereidingswijze

1. Halveer de kerstomaten.
2. Snij de ui en puntpaprika in grove stukken.
3. Plaats de tomaten, ui en paprika, op bakpapier, op de bakplaat.
4. Snij de top van de bol look en leg de look mee op de bakplaat.
5. Verkruijmel het blokje groentebouillon over de groenten en besprenkel het geheel rijkelijk met olijfolie. Verdeel de tomatenpuree over de groenten. Meng het geheel.
6. Kruid af met tijm en peper.
7. Rooster de groenten in de oven.
Hetelucht plus: 185°C | 35 à 45 min
8. Haal de ovenplaat uit de oven en duw de teentjes look uit de bol.
9. Mix de geroosterde groenten met de look tot een glad geheel. (= puree)
10. Voeg het water of de bouillon toe tot de gewenste dikte van de soep is bereikt.

Geroosterde tomaten-paprikasoep met dumplings

4 personen

Ingrediënten

- 500 g kerstomaten
- 2 rode uien
- 3 puntpaprika's
- 1 bol look
- 1 blokje groentebouillon
- Olijfolie
- Enkele takjes verse tijm
- 40 g tomatenpuree
- 750 ml bouillon/water
- 12 dumplings
- Handvol Peterselie
- Chilipoeder, naar eigen smaak
- 1 el geroosterde sesamzaden

Bereidingswijze

Bereiding dumplings

11. Bak de dumplings een 3-tal minuten in een pan met olie, tot de onderkant mooi bruin gebakken is.
12. Voeg vervolgens enkele eetlepels water toe in de pan en dek af.
13. Stoom de dumplings een 5-tal minuten verder.

Afwerking

14. Verdeel de soep over de borden.
15. Plaats in elk bord 3 dumplings.
16. Werk af met fijngesneden peterselie, chilipoeder, geroosterde sesam en een draai van de pepermolens.

Geroosterde tomaten-paprikasoep met dumplings

Enkele tips

Bewaartip

Verdeel de puree in ijsblokvormpjes en vries in. Ideaal voor een minutesoep op drukke dagen of als smaakmaker in een puree, curry, etc.

Geef je soep een verfijnde **Aziatische toets**: vervang de bouillon door miso en water. Werk af met flinterdunne pijpajuin en een vleugje furikake voor extra umami. Roer de miso los vlak voor het serveren. Zo blijft de smaak fris en rijk.

Dumplings zijn verrassend veelzijdig. In dit gerecht vervangen ze de traditionele gehaktballetjes. Zin in een krokantje? Bak de dumplings goudbruin in de oven of Airfryer: heerlijk knapperig en een origineel alternatief voor croutons.

Voor een **romige toets** hoef je geen room te gebruiken. Een lepel Griekse yoghurt maakt de soep smeug, licht (gezonder) en geeft een frisse, subtiele zuurtje.

Denk vooruit:

Bak meteen wat extra dumplings. De volgende dag zijn ze perfect als snelle lunch, warm of koud, met een scheutje sojasaus.



Gebakken groentjes met rijst en kabeljauw

4 personen

Ingrediënten

- 4 zakjes rijst of bulgur
- 500 g seizoensgroenten, naar keuze
- 1 teen look
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 700 g kabeljauwhaas
- 1 el balsamicoazijn
- 1 bio citroen
- Olijfolie

Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook. Voeg de rijst toe en volg de kooktijd van op de verpakking.
2. Snij de groenten in dunne plakjes of blokjes en meng met de kruiden.
3. Verhit een pan op middelhoog vuur, voeg 2el olijfolie toe.
4. Voeg de gesneden groenten toe en bak 5-tal minuten alvorens te roeren. Bak nog enkele minuutjes verder. Ze moeten een beetje kleur krijgen en zacht zijn aan de randen, maar nog wel beet hebben.
5. Snij de citroen in schijfjes.
6. Laat de rijst uitlekken en haal uit de zakjes.
7. Voeg de gekookte rijst en balsamicoazijn toe aan de groenten en roer goed door.
8. Leg de vis bovenop de groenten.
9. Leg enkele schijfjes citroen op de vis.
10. Plaats het deksel op de pan en laat 6-tal minuutjes garen.
11. Haal de pan van het vuur en serveer.

Gebakken groentjes met rijst en kabeljauw

Enkele tips

Blik en zak tricks:

Geen verse groenten in huis of weinig tijd? Gebruik dan diepvriesgroenten naar keuze. Laat echter iets langer bakken alvorens te roeren.

Timemanagement:

Dit gerecht kan eenvoudig in de oven of airfryer gemaakt worden.

Rooster de groenten op 185°C, voeg vervolgens de gekookte rijst toe en meng. Plaats de kabeljauw met de citroen bovenop en bak een 10-tal minuten verder.

Gecontroleerd koken = stressvrij koken:

Bak groenten en vlees in een dun laagje olie, op middelmatig vuur (max stand 7). Zo verminder je sterk de kans op verbranden en kan je eenvoudig multitasking in de keuken. Roer tevens niet meteen, zodat er een goudbruine korst kan ontstaan. Dat is de Maillardreactie, die voor diepe, hartige smaken zorgt.

Restjes upgrade:

Overgebleven geroosterde groenten kunnen dezelfde dag of de volgende dag als lunch in een salade of pasta. Of verwerk overgebleven groenten de volgende dag in een frittata = geen verspilling.



Pasta meatballs met een twist

4 personen

Ingrediënten

- 4 teentjes look
- 6 el olijfolie
- 8 à 12 ansjovisfilets
- 500 g gehaktballetjes
- 200 g passata
- 1 à 2 el Harissa (Optioneel)
- 100 g zwarte olijven, ontpit
- 200 ml water of glas rode wijn
- Sumak (optioneel)
- 450 g pasta
- Pecorino
- Handvol basilicum

Bereidingswijze

1. Kneus de knoflook.
2. Doe de olie in de pan en voeg de ansjovis toe.
3. Van zodra de ansjovis is weggesmolten voeg je de look toe.
4. Laat kleuren.
5. Voeg vervolgens de gehaktballetjes toe. Laat enkele minuten meebakken.
6. Roer er de passata, Harissa, water en olijven door.
7. Kruid af met Sumak en peper.
8. Laat het geheel op matig vuur inkoken.
9. Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
10. Meng de uitgelekte pasta door de saus.
11. Indien de saus te dik kan je wat kookvocht toevoegen.
12. Verdeel de pasta over de borden en werk af met Pecorino en basilicum

Pasta meatballs met een twist

Enkele tips

Gezonder alternatief?

Vervang de Pecorino door een lepel Griekse yoghurt. Brengt het pittige van de pasta mooi in balans met een subtiel fris zuurtje.

Timemanagement:

Voor een snellere optie op de kookplaat kan je de pasta vervangen door voorgegaarde aardappelen of gnocchi. Gaar deze direct in de saus. 1-pansgerecht, geen oven nodig en weinig afwas.

Denk vooruit:

Maak een grotere hoeveelheid en bewaar in afsluitbare ovenschaaltjes. Zo de diepvries in. Kort opwarmen en klaar voor de drukke dagen.

Restjes upgrade:

Overgebleven saus of balletjes kan de volgende dag als salade of pizzaspread gebruikt worden, zo bespaar je tijd en vermijd je verspilling.



Meer inspirerende momenten?



**Check onze
workshops en
lezingen!**



**BEKIJK ONS
AANBOD**



**COLRUYTGROUP
Academy**