



RECEPTENBOEKJE
SLIMMER
OMSPRINGEN
MET RESTJES
BRENGT
GELD OP



LIMBURG.NET
RESTJES-
TRUCK
ON TOUR

Proef van heerlijke
restjesrecepten
in dit receptenboekje



TOT



SLIMMER OMSPRINGEN MET
ORGANISCH AFVAL BRENGT GELD OP
BESPAAR 30% OP UW AFVAL
KOOP SLIMMER | SORTEER BETER | COMPOSTEER



LIMBURG.NET
DA'S PROPER GEDAAN

Slimmer omgaan met restjes brengt geld op.

Jaarlijks gooien we met alle Vlamingen samen 116.000 tot 168.000 ton bruikbaar voedsel in de vuilnisbak. Samen met Vlaco willen we alle Limburgers en Diesteners inspireren om bewust om te gaan met voedsel, en dat is eenvoudiger dan u denkt! Het enige wat u moet doen is slimmer kopen, uw producten goed bewaren en efficiënt koken. Als er restjes zijn, verwerkt u die gewoon tot een nieuw gerecht. Hier vindt u alvast enkele tips.

Veel kookplezier en smakelijk!

LIMBURG.NET
DA'S PROPER GEDAAN





Goed voorbereid naar de winkel

Het is misschien een open deur, maar toch laten mensen zich vaak verleiden in de winkel en komen ze met meer thuis dan ze nodig hebben. Met een aantal praktische tips, kan u dat gemakkelijk voorkomen.

- Neem een boodschappenlijstje mee naar de winkel.
- Maak een slimme afweging tussen grotere verpakkingen en kleine verpakkingen. Kleine verpakkingen zorgen ervoor dat u minder voedsel over heeft, grotere verpakkingen zorgen dan weer voor minder verpakkingsafval. Kijk in elk geval steeds naar de versheidsdatum, vooral als u grotere verpakkingen koopt. Let op: er is wel een verschil tussen 'Te gebruiken tot'

en 'Ten minste houdbaar tot'. Een datum die wordt voorafgegaan door 'Te gebruiken tot' is de uiterste consumptiedatum voor het product waarop het vermeld staat. Minder bederfelijke producten krijgen een datum van minimale houdbaarheid mee. Deze producten kan je in vele gevallen nog opeten wanneer de datum verstreken is.

- Respecteer de koude keten. Dat is het slimme transportproces dat ervoor zorgt dat voedsel op de juiste temperatuur wordt gehouden tot het in de winkel belandt. Als u producten meeneemt van de winkel tot bij uw thuis, zet u deze koude keten best zo goed mogelijk verder, een aantal tips:
 - » Leg gekoelde producten en diepvriesproducten als laatste in het winkelwagentje.
 - » Verzamel alle koude producten samen in een koeltas of koelbox.
 - » Hou uw boodschappen uit het zonlicht.

Slimme bewaartips

Wat is de beste manier om groenten en fruit te bewaren?

- Tomaten bewaart u beter nooit in de koelkast, dan kan er koudebederf ontstaan. Bovendien zorgen tomaten (net zoals bananen en appels) ervoor dat andere groente- en fruitsoorten sneller rijpen. Hou ze dus apart!
- Exotische groenten en fruit bewaart u best in een koele berging.

Efficiënt koken

Denk na voor hoeveel personen u een maaltijd bereidt, pas uw recept daaraan aan en hou u aan de juiste dosissen. Als er toch wat overblijft, kan u het in de koelkast bewaren en de volgende dag opeten of verwerken in een nieuw gerecht.

Tip: laat restjes afkoelen, anders warmt de koelkast of diepvriezer snel op en zullen de andere producten sneller bederven.

Wat doet u met ingevroren producten?

- Ingevroren groenten kan u best meteen verwerken in uw gerecht, het is niet nodig ze te ontdooien.
- Vlees en vis laat u best eerst ontdooien, in de koelkast of als u minder tijd heeft, in de microgolfoven.



SLIMMER OMSPRINGEN MET
RESTJES BRENGT GELD OP
BESPAAR 30% OP UW AFVAL
KOOP SLIMMER | SORTER BETER | COMPOSTEER

CONFITUREN

Gemakkelijke pompoenconfituur	7
Lekkere courgetteconfituur	8
Originele appel-rode biet confituur	9

SAUZEN, SPREADS & TAPENADES

Heerlijke aperitiefhapjes met pesto van erwten	10
Frisse dipsaus	11
Rode bietenspread voor op de boterham	12
Verfijnde rode bietenspread	13
Toastjes met broccolitapenade	14
Zuiderse tapenade van zongedroogde tomaten	15

SOEPEN

Fijne slasoep	16
Verrassend lekkere appelsoep	17

GERECHTEN MET BROOD

Vegetarische broodburgers	18
Hartige broodpudding	19

GERECHTEN MET VIS

Knapperig viskoekje	20
Toastjes met een mousse van gerookte vis	21

QUICHES

Quiche met schorseneren	22
Zomerse quiche met zalm, broccoli en feta	23
Hapjes met hesp en kruidenkaas	24

DESSERTEN

Kaneelcake	25
Appelcake	26
Zoete broodpudding	27



GEMAKKELIJKE POMPOENCONFITUUR

Ingrediënten

- 1 kg geschilde pompoen
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 1 kg suiker
- ½ tl gemberpoeder

Bereiding

- 1 Snij de pompoen in gelijke stukken.
- 2 Kook 2 dl water, voeg de pompoenstukken toe en laat ze gaarkoken.
- 3 Wanneer de pompoenstukken gaar zijn, voeg dan het sinaasappelsap en het citroensap toe, samen met de suiker en de zeste van ½ sinaasappel en ½ citroen.
- 4 Laat nog 5 minuten sudderen.
- 5 Schep de hete confituur in propere bokaaltjes. Vul ze tot aan de rand, en doe het deksel erop. Laat afkoelen.

LEKKERE COURGETTE- CONFITUUR

Ingrediënten

- 1 kg courgetten
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 1 kg suiker
- ½ tl gemberpoeder
- 30 à 50 g gekonfijte gember

Bereiding

- 1 Snij de courgetten in gelijke stukken.
- 2 Kook 2 dl water en doe er de courgettestukjes en het gemberpoeder in.
- 3 Wanneer de courgettestukjes zacht zijn, voeg dan het sinaasappelsap en het citroensap toe met de suiker, de gekonfijte gemberblokjes en de zeste van ½ sinaasappel en ½ citroen.
- 4 Laat nog 5 minuten sudderen.
- 5 Schep de hete confituur in propere bokaaltjes. Vul ze tot aan de rand, en doe het deksel erop. Laat afkoelen.

ORIGINELE APPEL-RODE BIET CONFITUUR

Ingrediënten

- 2 kg appels
- 500 g rode biet
- 1 kg kristalsuiker

Bereiding

- 1 Schil de appels en verwijder de gekwetste delen. Snij de appels in gelijke stukjes.
- 2 Kook 2 dl water en voeg de rode biet toe.
- 3 Giet het water weg na 30 minuten.
- 4 Voeg dan de geschilde appels en de suiker toe.
- 5 Breng opnieuw aan de kook (voeg geen extra water toe).
- 6 Mix dit mengsel na 30 minuten.
- 7 Schep de hete confituur in propere bokaaltjes. Vul ze tot aan de rand, en doe het deksel erop. Laat afkoelen.

HEERLIJKE APERITIEFHAPJES MET PESTO VAN ERWTJES



Ingrediënten

- 50 g groene erwtjes (gestoomd, gekookt, vers, uit blik of uit de diepvries)
- 20 g geraspte Parmezaanse kaas (liefst vers)
- 2 el pijnboompitten
- 1 teentje look
- ca. 5 el olijfolie
- peper en zout
- oud brood

Bereiding

- 1 Doe de erwtjes, look, pijnboompitten en kaas in een blender. Mix alles fijn.
- 2 Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe tot u een smeug mengsel krijgt.
- 3 Kruid met peper en zout.
- 4 Rooster het brood, snij het in (driehoekige) toastjes en besmeer met de pesto.

TIP

In de herfst kunt u pijnboompitten vervangen door walnoten.

FRISSE DIPSAUS



Ingrediënten

- 2 el kruidenkaas
- 3 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- verse tuinkruiden zoals peterselie, bieslook, dragon ...
- peper en zout

Bereiding

- 1 Hak de kruiden fijn.
- 2 Meng alles onder elkaar.
- 3 Voeg peper en zout toe naar eigen smaak.

TIP

Heerlijk bij viskoekjes, zie blz. 20



RODE BIETENSPREAD VOOR OP DE BOTERHAM

Ingrediënten

- 1 middelgrote ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 el bloem
- 400 g rode biet
- zout en chilipoeder of cayennepeper

Bereiding

- 1 Snij de ingrediënten fijn.
- 2 Laat garen op een zacht vuurtje tot alles beetgaar is.
- 3 Mix fijn in de blender of keukenrobot.
- 4 Lekker en gezond op de boterham!



VERFIJNDE RODE BIETEN- SPREAD

Ingrediënten

- 350 g rode biet
- 100 g zonnebloempitten
- 3 tl geraspte mierikswortel
- 3 tl room
- 1 tl citroensap
- een teentje look (optioneel)
- peper en zout

Bereiding

- 1 Schil de bieten en snij ze in blokjes.
- 2 Laat de bieten garen op een zacht vuurtje tot alles beetgaar is, giet af.
- 3 Mix alle ingrediënten tot een smeulige massa.

TIP

Mierikswortel verliest snel zijn pit, u maakt dit broodbeleg best niet te lang op voorhand.

TOASTJES MET BROCCOLITAPENADE

Ingrediënten

- ½ broccoli in kleine roosjes
- ¼ rode ui (gesnipperd)
- 2 augurken (fijngehakt)
- ¼ tl komijnpoeder
- 1 el mayonaise
- 1 el (magere) natuuryoghurt
- toastjes/ geroosterd brood in punten
- peper en zout naar smaak
- optioneel: uiringen of geraspte parmezaan

Bereiding

- 1 Kook de broccoliroosjes 5 à 10 minuten in licht gezouten water. Giet af en laat uitlekken.
- 2 Maal de broccoli, rode ui en augurken fijn met de mixer of in een keukenrobot.
- 3 Voeg het komijnpoeder, de mayonaise en de magere yoghurt toe en roer goed om.
- 4 Kruid af met peper en zout.
- 5 U kunt de toastjes afwerken met een uiring of wat geraspte parmezaan.

TIP

Deze tapenade is ook erg lekker als broodbeleg. U kunt ook een pompoenvariant maken: kook pompoenblokjes en een ui in groentebouillon. Giet af en meng met een aantal lepels ricotta en een scheutje olijfolie. Kruid af met peper en zout en serveer met een krul parmezaan.

ZUIDERSE TAPENADE VAN ZONGEDROOGDE TOMATEN

Ingrediënten

- 50 g zongedroogde tomaten in olie
- 25 g groene olijven
- 1 el uitgelekte kappertjes
- ½ teentje geperste knoflook
- 1 tl fijngehakte basilicum

Bereiding

- 1 Laat de tomaten uitlekken, vang de olie op.
- 2 Meng de tomaten, olijven, kappertjes, basilicum en uitgeperst knoflook in een blender.
- 3 Giet er de opgevangen olie bij zodat er een smeùige massa ontstaat.
- 4 Laat de tapenade een tijdje trekken, zo krijg je een extra diepe smaak.
- 5 Werk af op een toastje met een blaadje basilicum.

TIP

In de koelkast is de tapenade enkele dagen houdbaar.



FIJNE SLASOEP

TIP

Soep is de gezondste en gemakkelijkste manier om groenterestjes te verwerken. Maar hoe meer verschillende groentesoorten in een soep, hoe minder uitgesproken de smaak. En hoe meer verschillende groentekleuren, hoe minder appetijtelijk de kleur.

Ingrediënten

- 1 kleine, geschilde aardappel, in stukjes
- een klontje boter
- ½ gesnipperde ui
- ½ teentje look (geperst)
- ½ fijngesneden prei
- 1 krop sla, in grote stukken
- 1 l water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 flinke lepel Boursin cuisine of gelijkaardige roomkaas
- 1 tl gehakte peterselie per bord
- peper en zout

Bereiding

- 1 Doe een klontje boter in de pan en stooft de aardappel samen met de ui, de look en de prei op een laag vuurtje.
- 2 Voeg het water en het bouillonblokje toe, breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.
- 3 Voeg op het einde de sla toe, kruid met peper en zout en laat 5 minuutjes garen.
- 4 Pureer de soep met een staafmixer.
- 5 Voeg een flinke lepel roomkaas toe.
- 6 Werk de soepborden af met wat gehakte peterselie.



VERRASSEND LEKKERE APPELSOEP

Ingrediënten

- 1 l groente- of kippenbouillon
- 1 el olijfolie
- 300 g appelen
- 300 g gesnipperde ui
- 1 tl currypoeder

Bereiding

- 1 Fruit de ui in olijfolie tot de uistukjes glazig zijn.
- 2 Was de appelen en snij ze in blokjes.
- 3 Voeg de appelen toe aan de ui en giet er bouillon bij.
- 4 Laat garen en mix de soep.
- 5 Voeg currypoeder en kruiden toe naar eigen smaak.

TIP

Voor een feestelijke toets, kunt u fijngesnipperde stukjes ham toevoegen, vlak voor het opdienen.



VEGETARISCHE BROODBURGERS

Ingrediënten

- oud brood
- 1 versnipperde ui
- 3 eieren
- 1 kopje melk
- peper, zout, nootmuskaat en peterselie
- 1 el olie (zoals zonnebloemolie of koolzaadolie) of cayennepeper

TIP

In plaats van broodburgers kunt u ook broodballetjes maken. Week het broodkruim in de melk, knijp het brood tot een bol en meng de uitgeknepen bol met het eiermengsel. Rol er balletjes van en rol ze door het paneermeel. Bak de balletjes in wat olie tot ze lichtbruin zijn. U kunt de balletjes apart serveren met een dipsaus, kleinere balletjes kunt u serveren bij soep.

Bereiding

- 1 Maak paneermeel van de broodkorstjes: snij de korstjes van het oud brood. Leg ze op bakpapier op een bakplaat in de oven (150°C). Laat ze minimum een half uur drogen tot ze hard en krokant zijn.
- 2 Vermaal de korstjes tot paneermeel (bv. in de keukenmachine).
- 3 Klop twee eieren en een extra dooier op. Voeg er peper en zout, nootmuskaat, peterselie en een versnipperde ui aan toe en roer nog even om.
- 4 Week het resterend brood (zonder korst) in melk en meng met het eiermengsel.
- 5 Druk het brood plat en haal ze door het eiwit en paneermeel.
- 6 Bak de broodburgers lichtbruin in een neutrale olie.

Ingrediënten

- 300 tot 400 g oud brood
- restjes gekookte pasta
- fijngesneden zongedroogde tomaatjes
- 250 g mozzarella of andere kaasrestjes
- 125 g restjes charcuterie in blokjes, zoals kippenwit, salami ...
- 1 l melk
- 4 eieren
- verse of gedroogde kruiden (peterselie, bieslook, dragon ...)
- peper en zout

Bereiding

- 1 Snij het brood in blokjes. Week het oud brood in gekookte melk.
- 2 Voeg er de restjes gekookte pasta, zongedroogde tomaatjes, charcuterie, eieren, verse kruiden en peper en zout aan toe.
- 3 Doe het mengsel in een grote ovenschaal en bak 45 minuten in een oven op 190°C.



HARTIGE BROOD- PUDDING



TIP

Heerlijk met een fris dipsausje, zie blz. 11

KNAPPERIG VSKOEKJE

Ingrediënten

- restjes diepgevroren of verse vis
- restje gekookte aardappelen
- verse kruiden (peterselie, dille, koriander ...)
- paneermeel

Bereiding

- 1 Stoom of pocheer de restjes vis.
- 2 Meng de vis met een portie gekookte en geplette aardappelen.
- 3 Kruid af met verse kruiden.
- 4 Maak balletjes van het mengsel en plet ze tot koekjes.
- 5 Haal de koekjes door het paneermeel voor een krokant korstje.
- 6 Bak de koekjes goudbruin in een pan met flink wat olie.



TOASTJES MET EEN MOUSSE VAN GEROOKTE VIS

Ingrediënten

- 50 g gerookte vis (gerookte zalm, gerookte forel, gerookte haring ...)
- 1 dl (licht) room
- enkele druppels citroensap
- 1 el verse dille (fijngehakt)
- toastjes
- peper

Bereiding

- 1 Snij de vis in stukken en maal ze fijn met de mixer of keukenrobot.
- 1 Doe de room en de dille bij de vis en mix nog even door.
- 1 Druppel het citroensap erbij en breng op smaak met peper.
- 1 Zet de mousse een uurtje in de koelkast.
- 1 Smeer de mousse op de toastjes of gebruik een spuitzak of decoratiespuit. Werk af met een takje dille, bieslook of viseitjes.

TIP

Deze mousse kunt u met verschillende soorten vis maken, maar ook met gerookte hesp. Dan is een stukje vijg ideaal als afwerking.



QUICHE MET SCHORSENEREN

Ingrediënten

- 300 g bladspinazie
- 200 g schorseneren uit de diepvriezer. Laat de schorseneren ontdooien en uitlekken
- 1 rol bladerdeeg
- 200 g Vieux Pané of een andere romige kaas in sneetjes van 1 à 2 cm
- 60 g crème de Camembert of crème de Brie
- 3 eieren
- 2,5 dl (light) room
- 3 el pijnboompitten
- 3 el paneermeel
- nootmuskaat, peper en zout

Bereiding

- 1 Stoof de schorseneren gedurende 3 minuten aan. Haal uit de pan met een schuimspaan en laat ze goed uitlekken.
- 2 Stoof de spinazie tot het kookvocht verdampt is. Laat de crème de Camembert smelten in de bereiding. Kruid af met nootmuskaat en peper.
- 3 Leg het bladerdeeg met het bakpapier in een taartvorm en prik er enkele keren in met een vork. Strooi er het paneermeel over.
- 4 Schik de schorseneren en het spinaziemengsel op het bladerdeeg.
- 5 Klop de eieren los met de room. Kruid met peper en zout. Giet het mengsel over de groenten. Verdeel er de sneetjes Vieux Pané over en bestrooi het met pijnboompitten.
- 6 Bak de quiche op 200°C in de oven gedurende 30 minuten.
- 7 Verlaag de oventemperatuur tot 160°C en laat nog 10 minuten bakken.

Ingrediënten

- 1 blik zalm zonder vel of graten (180 g)
- 200 g broccolirosjes uit de diepvriezer, ontdooid en uitgelekt
- 1 rol bladerdeeg
- 200 g fetakaas (gekruid)
- 3 eieren
- 2,5 dl (light) room
- 3 el paneermeel
- nootmuskaat, peper en zout
- Parmezaanse kaas (zeer fijn geraspt)

Bereiding

- 1 Maak de zalm los met een vork, laat goed uitlekken.
- 2 Stoof de broccoli aan tot het kookvocht verdampt is. Kruid met nootmuskaat en peper.
- 3 Leg het bladerdeeg met het bakpapier in een taartvorm en prik er enkele keren in met een vork. Strooi er het paneermeel over.
- 4 Schik de zalm, de broccoli en de gekruidde fetakaas op het bladerdeeg.
- 5 Klop de eieren los met de room. Kruid met peper en zout. Giet het mengsel in de bakvorm. Bestrooi met Parmezaanse kaas.
- 6 Bak op 200°C in de oven gedurende 30 minuten.
- 7 Verlaag de oventemperatuur tot 160°C en laat nog 10 minuten bakken.



ZOMERSE QUICHE MET ZALM, BROCCOLI EN FETA

HAPJES MET HESP EN KRUIDENKAAS

Ingrediënten

- 3 vellen beenham
- kruidenkaas (vb. Philadelphia, Boursin ...)
- 3 radijsjes in schijfjes

Bereiding

- 1 Smeer op elke plak beenham een dunne laag kruidenkaas.
- 2 Rol de ham op met de kruidenkaas aan de binnenkant.
- 3 Wikkel de hamrol in huishoudfolie en leg ze een uurtje in de koelkast.
- 4 Snij de hamrol in stukjes en werk af met een schijfje radijs en een prikkertje.

TIP
U kunt de kruidenkaas ook mengen met fijngesneden ham, fijngesneden prei (geblancheerd) en een lepeltje mayonaise. Heerlijk voor op een toast of op de boterham.



KANEELCAKE

TIP

Bewaar de cake in een luchtdichte doos, zo kunt u de cake 1 à 3 dagen langer bewaren.

Ingrediënten

- 60 g zachte boter
- 1 tl vanille-essence
- 125 g rietsuiker
- 1 ei
- 150 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
- 80 ml melk
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el poedersuiker

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Vet een hoge, ronde bakvorm in. Bekleed de bodem met bakpapier.
- 3 Klop in een kom de boter, de vanille-essence, de suiker en het ei met een mixer tot een luchtige massa gedurende 5 à 10 minuten.
- 4 Schep er met een houten lepel het bakmeel en de melk doorheen.
- 5 Spreid het beslag uit in de vorm.
- 6 Bak gedurende 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- 7 Zet de cake op een rooster en draai hem om. Werk af met kaneel en poedersuiker.



APPELCAKE

TIP

Deze cake kunt u ook met peer of ananas maken.

Ingrediënten

- 250 g hoeveboter
- 100 g rietsuiker
- 100 g honing
- zaadjes van 1 vanillestokje of een zakje vanillesuiker
- 5 eieren
- 300 g zelfrijzende bloem (gezeefd)
- 1 tl bakpoeder
- 2 appels in kleine stukjes
- zout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Haal de boter op tijd uit de koelkast om op kamertemperatuur te brengen.

- 3 Meng de suiker, honing en vanillezaadjes met de zachte boter tot u een romige massa krijgt. Gebruik hiervoor de keukenrobot op een lage snelheid.
- 4 Voeg de eieren een voor een toe terwijl de keukenrobot rustig verder draait.
- 5 Voeg de gezeefde zelfrijzende bloem, het bakpoeder, zout en kaneelpoeder toe en meng tot een deegmassa. U kunt dit ook aan een hoge snelheid mixen, maar in dat geval best niet langer dan 2 minuten.
- 6 Spatel de appelstukjes doorheen het cakebeslag.
- 7 Stort het beslag in een bebloemde cakevorm en laat 60 minuten bakken in de voorverwarmde oven.
- 8 Bestrooi de afgekoelde cake met bloemsuiker.

Ingrediënten

- 250 g oud brood in stukken
- 200 g rozijnen
- 3 sneetjes peperkoek
- 3 eieren
- 5 dl melk
- 120 g donkerbruine suiker
- 2 el boter
- 2 el puddingpoeder (vanille)
- ½ tl kaneelpoeder

Bereiding

- 1 Doe het brood, de rozijnen, de peperkoek, suiker, kaneel en het puddingpoeder in een kom.
- 2 Giet de melk erbij en laat weken.
- 3 Kluts de eieren en giet ze bij het broodmengsel.
- 4 Kneed het mengsel met de vingertoppen tot een gladde brij en doe dit in een ovenschaal.
- 5 Bak 45 à 55 minuten op 180°C. De broodpudding is klaar als u er een mes kunt insteken en dat mes er weer droog uitkomt.
- 6 Werk af met een laag donkere chocolade en snippers witte chocolade of met poedersuiker.



ZOETE BROOD- PUDDING



LIMBURG.NET
DA'S PROPER GEDAAN

Volg ons op Facebook & Twitter

 facebook.com/Limburg.net

 twitter.com/Limburgnet

Gouverneur Verwilghensingel 32
3500 Hasselt

T 0800 90 720

E info@limburg.net

www.limburg.net