



SPAR 



DE
ultieme
GIDS VOOR
RESTJES 

Heerlijke voedselbesparende
recepten van over heel de wereld

Inhoud

- 03 Oostenrijk
- 15 België
- 27 Denemarken
- 39 Frankrijk
- 51 Duitsland
- 63 Ierland
- 75 Italië
- 87 Nederland
- 99 Noorwegen
- 111 Polen
- 121 Portugal
- 131 Spanje
- 141 Zwitserland
- 151 Verenigd Koninkrijk



SPAR



Introductie



SPAR en Too Good To Go sloegen de handen in elkaar om een kookboek te maken - maar niet zomaar een kookboek; een kookboek dat is ontworpen om voedselverspilling tegen te gaan, gevuld met heerlijke recepten die je de flexibiliteit geven om gebruik te maken van restjes die je in huis hebt.

Het idee is simpel: verminder voedselverspilling en wees tegelijkertijd creatief in de keuken. Elk recept in dit kookboek is bedoeld om je te inspireren tot de bereiding van een originele snack, maaltijd of dessert.

Wat overgebleven voedsel hier en daar lijkt misschien geen groot probleem, maar wanneer je het geheel bekijkt, kunnen de gevolgen ernstig zijn. Wereldwijd wordt elke seconde 79 ton voedsel weggegooid. In totaal gaat meer dan 1/3 van het voedsel verloren, goed voor 10% van de broeikasgassen wereldwijd.

Door kleine veranderingen aan te brengen in onze dagelijkse gewoontes, kunnen we de impact van deze uitdaging echter positief omkeren. In plaats van selderijblaadjes weg te gooien, kan je ze drogen en grillen om selderijzout te maken. Verwerk overgebleven brood in vegetarische gehaktballen, upcycle overgebleven lerse stout in chocolade brownies, of blaas overgebleven bonen nieuw leven in door er hummus van te maken. Of je nu de recepten in dit kookboek volgt of je eigen draai er aan geeft, uiteindelijk draait het allemaal om het gebruik van het voedsel dat je in huis hebt. Wees niet bang om te experimenteren - je bespaart geld, eet goed en doet onze planeet een groot plezier. Het is een win-win-win situatie.

Ga dus naar een deelnemende SPAR-winkel, haal een Too Good To Go Verrassingspakket en begin met de verrassende mix aan producten te koken - maar vergeet die restjes thuis niet!

RAAK GEÏNSPIREERD OM VOEDSEL TE REDDEN

Oostenrijk ligt in Centraal-Europa en heeft een schilderachtig landschap met bergen en valleien. Deze niet aan zee grenzende parel wordt gekenmerkt door de majestueuze Centraal-Oostelijke Alpen, Noordelijke Kalkalpen en Zuidelijke Kalkalpen. Het rijke taalkundige tapijt is geweven uit het Duits, dat door de meerderheid wordt gesproken, en andere officiële talen zoals Kroatisch, Sloveens en Hongaars. Deze variëteit kan worden toegeschreven aan het feit dat Oostenrijk zijn grens deelt met acht Europese buurlanden: Duitsland, Tsjechië, Slowakije, Hongarije, Slovenië, Italië, Zwitserland en Liechtenstein.

Het politieke tapijt van Oostenrijk is even divers, met negen autonome provincies die de republiek vormen. Onder hen bevindt zich het illustere Wenen, de grootste stad van Oostenrijk, en een stad die zijn reputatie als een van de meest leefbare steden ter wereld heeft verdiend. Met zijn levendige cultuur en een bevolking die ongeveer 21% van het land uitmaakt, straalt Wenen een onweerstaanbare charme uit.

De Oostenrijkse keuken bestaat uit een smaakvolle mix van regionale en multiculturele tradities, geïnspireerd door zijn kleurrijke burens en diverse bevolking. Van de iconische wienerschnitzel tot de weelderige Weense appelstrudel, de Oostenrijkse keuken is een gastronomisch avontuur dat de smaakpapillen van elke voedselliefhebber zal boeien.



Linzenstoofpot met spek en broodknoedels

INGREDIËNTEN

Broodknoedels:

1 oud wit brood, in blokjes
gesneden + extra voor
broodkruim
250 ml melk
2 el boter
1 ui, fijnggehakt
1 el versgehakte peterselie
2 eieren
½ tl zout
1 snufje gemalen zwarte peper

Stoofpot:

2 uien
100 g spek
2-3 el bloem
2 el azijn
Zonnebloem- of olijfolie
Zout en peper
2 blikken linzen van 400 g
250-300 ml soep of bouillon
naar keuze



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

Voor de stoofpot:

1. Verhit een scheutje olie op middelhoog vuur. Hak de uien fijn en fruit ze in de pan tot ze zacht zijn.
2. Snijd het spek in blokjes en voeg toe aan de pan, bak tot het gaar is.
3. Strooi de bloem over de ui en het spek en voeg de azijn toe.
4. Voeg de linzen en 250 ml soep toe. Breng op smaak met zout en peper en laat ongeveer 20 minuten sudderen. Voeg meer soep toe als het te dik wordt.

Voor de knoedels:

5. Terwijl de stoofpot suddert, doe je de broodblokjes in een grote kom.
6. Verhit de melk in een pan op het fornuis tot ze begint te koken en giet de melk dan over de broodblokjes. Roer om zodat al het brood bedekt is en laat het 15 minuten weken.
7. Smelt de boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en bak tot ze zacht zijn. Roer de peterselie erdoor en haal van het vuur.
8. Voeg de uien, eieren, zout en peper toe aan de kom met het brood. Meng met je handen tot een glad en plakkerig deeg. Als het deeg te nat is, voeg dan wat broodkruim toe aan het mengsel.
9. Om de knoedels te koken, breng je een grote pan met gezouten water aan de kook. Vorm knoedels ter grootte van een kleine sinaasappel en laat ze voorzichtig in het kokende water vallen. Laat 20 minuten sudderen en verwijder ze met een grote lepel met sleuf.
10. Serveer de stoofpot met de knoedels erop.

Restjes-tip:

Oud brood is perfect voor dit recept, dus gooi je oud brood niet weg! Het is het ideale ingrediënt om in een groot aantal recepten te gebruiken, van knoedels tot gestoomde pudding.



Kalfsschnitzel

INGREDIËNTEN

4 kalfskoteletten van 150 g (kip- of varkenskoteletten kunnen ook worden gebruikt in plaats van kalfskoteletten)
30 g tarwebloem
½ tl zout
2 grote eieren
60 g broodkruim
Olie of reuzel, om te bakken
1 citroen, in plakjes gesneden voor de garnering
½ pak magere frietjes (of aardappelsalade indien gewenst)



Porties:
4



Bereidingstijd:
40 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C en schik de aardappelfrietjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met zout en bereid volgens de instructies.
2. Maak het kalfsvlees mals door de koteletten tussen dikke plasticfolie te plaatsen. Gebruik een vleeshamer (of een zware pan met een plat oppervlak) om het vlees gelijkmatig fijn te stampen totdat de koteletten ongeveer 6 mm dik zijn.
3. Meng de bloem met het zout en doe het in een ondiepe schaal. Kluts de eieren en doe ze in een andere schaal en doe het broodkruim in een aparte schaal.
4. Verhit een grote pan en voeg ongeveer 1 cm olie toe. Verhit de olie tot deze begint te borrelen als een houten lepel wordt ingebracht.
5. Bedek elke kotelet met bloem en dompel deze vervolgens in het ei, en laat het overtollige ei eraf druipen. Paneer vervolgens de koteletten met de broodkruimels tot ze volledig bedekt zijn.
6. Plaats vlot elk kotelet in de hete olie en bak 2-3 minuten aan elke kant, tot deze goudbruin is, zorg ervoor dat de koteletten niet aan de pan blijven plakken.
7. Haal uit de pan en laat de overtollige olie uitlekken.
8. Serveer met frietjes of aardappelsalade, schijfjes citroen en komkommersalade.

Restjes-tip:

Als je wilt dat je aardappelen langer vers blijven, bewaar ze dan nooit in de buurt van je appels. Tijdens het rijpen produceren appels ethyleengas - precies dit gas zorgt ervoor dat aardappelen voortijdig bederven.

Forel op wijze van de molenaarsvrouw



INGREDIËNTEN

8 nieuwe of babyaardappelen	2 el boter
350 g verse forel, ontdaan van ingewanden	2 el fijngehakte peterselie
Zout en peper	Groene bladsalade
1 el olie	1 el olijfolie
80 g broodkruim	1 el azijn
80 g bloem	
4 tl citroensap	



Porties:
4



Bereidingstijd:
45 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Doe de aardappelen in een pan met water en breng aan de kook. Kook de aardappelen tot ze zacht zijn.
3. Breng de forel van binnen en van buiten op smaak met zout en peper. Rol de forel vervolgens in bloem en in broodkruim.
4. Verhit olie in een grote pan met antiaanbaklaag, totdat er bubbels ontstaan wanneer je een druppel water in de pan laat vallen.
5. Bak de forel aan beide kanten kort.
6. Doe de forel in een ovenvaste schaal en plaats deze in de oven voor ongeveer 5 minuten.
7. Schik gedurende de oventijd de groene bladsalade en bereid deze met olijfolie, azijn, zout en peper.
8. Haal de forel uit de oven en plaats deze kort terug in de pan. Bak deze nogmaals tot de schil goudbruin en knapperig is.
9. Schik de forel op de borden. Voeg boter, citroensap, peterselie en zout toe aan de bakresten in de pan. Laat de boter kort schuimen en besprenkel hiermee vervolgens elke forel.
10. Serveer met gekookte aardappelen en groene bladsalade.

Restjes-tip:

Houd je slabladeren langer vers door ze schoon te maken en ze een paar minuten in een oplossing van 1 kopje witte azijn gemengd met water te weken. Spoel heel goed en bewaar ze droog en koel in een bak of ritszak, samen met een papieren doekje



Tiroler Gröstl

INGREDIËNTEN

1 ½ el zonnebloem- of koolzaadolie
400 g gerookte spekrezels of blokjes ham
1 ui, grofgehakt
500 g gekookte aardappelen, in kleine stukjes gesneden
1 tl karwijzaad
1 ½ tl paprika
1 el zonnebloemolie
3-4 eieren
Een handvol fijngehakte peterselie



Porties:
3-4



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verhit olie in een grote koekenpan.
2. Bak de ui tot hij zacht is en voeg dan het spek toe. Bak het spek tot de gewenste knapperigheid. Haal de ui en het spek uit de pan en zet ze opzij.
3. Voeg de aardappelen toe aan de pan en kook ongeveer 10 minuten, schud ze rond tot ze goudbruin zijn. Strooi de karwij en paprika op de aardappelen, meng goed en bak nog een minuut.
4. Voeg de ui en het spek toe aan de pan en meng, op een zeer laag vuur.
5. Verhit de zonnebloemolie in een aparte pan en bak elk ei naar wens.
6. Serveer de aardappel, ui en spekmix met het gebakken ei erop. Bestrooi met fijngehakte peterselie.

Restjes-tip:

Verander je wortelschillen in "spek" voor een veganistische optie tegen voedselverspilling. Meng 3 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel siroop, 1/2 theelepel knoflook en ½ theelepel gerookte paprika. Voeg de schillen toe en meng. Bak ze 5 minuten op 180°C, of tot ze knapperig zijn.

Appelstrudel

BEREIDINGSINSTRUCTIES

Om het deeg te maken:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Zeef de bloem en het zout in een kom. Maak een gat in het midden en giet het water, de azijn en de olie erin. Meng met een spatel tot het goed gemengd is en kneed het deeg vervolgens met je handen op een glad, schoon oppervlak gedurende ongeveer 15-20 minuten.
3. Vorm het deeg tot een bal en smeer het lichtjes met zonnebloemolie in. Doe het deeg in een schaal en dek het af met een keukendoek. Laat het deeg 1 uur rusten bij kamertemperatuur.
4. Terwijl het deeg rust, ga je verder met het maken van de vulling.
5. Zodra het deeg klaar is met rusten, bestrooi je het bakpapier lichtjes met bloem op een glad oppervlak en gebruik je een deegroller om het deeg zo dun mogelijk in een rechthoekige vorm te rollen, ter grootte van je bakplaat.

Om de vulling te maken:

1. Leg de walnoten op een bakplaat en rooster ze 5 minuten in de oven. schud ze op en rooster nog eens 5 minuten. Wees aandachtig om ze uit de oven te halen voor dat ze verbranden. Haal ze uit de oven, laat ze afkoelen en hak ze vervolgens fijn. Laat de oven aan staan.
2. Smelt de 40 g boter en meng deze door de walnoten. Meng suiker, kaneel en zout door elkaar en voeg de helft hiervan toe aan de walnoten.
3. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes. Meng ze met de andere helft van de kaneel-, suiker- en zoutmix.
4. Kook een beetje water en doe de rozijnen in een kom. Bedek de rozijnen met gekookt water en laat ze 5-10 minuten rusten. Giet vervolgens af.

Om de strudel samen te stellen:

1. Smelt de extra boter en verdeel deze over de randen van het deeg aan alle kanten.
2. Verdeel de walnotenmix over het midden van het deeg in de vorm van een rechthoek en laat ongeveer 2 cm ruimte rond de randen over, zodat je het deeg over zichzelf kunt vouwen.
3. Voeg de appels en rozijnen gelijkmatig toe aan de noten en druk zachtjes aan.
4. Vouw de zijkanten van het deeg op de vulling met behulp van het bakpapier.
5. Bestrijk de strudel met wat extra boter.
6. Plaats in de oven en bak 30 minuten tot de strudel een gelijkmatige goudbruine kleur heeft.
7. Laat 15 minuten afkoelen voordat je begint met aansnijden. Strooi er poedersuiker overheen.

Om de slagroom te maken:

1. Klop de room op met suiker en vanille-extract.
2. Serveer het bij de appelstrudel.

Restjes-tip:

'te gebruiken voor'-datums laten zien tot wanneer voedsel nog veilig is om te eten, terwijl producten met 'ten minste houdbaar tot'-datums "vaak goed zijn na" de opgegeven data. Voordat je een 'te gebruiken voor'-product weggooit, kijk je er gewoon naar, ruik je en proef je het - en als het goed lijkt om te eten, ga je gang en geniet!

INGREDIËNTEN

Voor het deeg:

- 145 g tarwebloem
- ¼ tl fijn zout
- 80 ml lauw water
- ½ tl appelazijn
- 15 ml zonnebloemolie

Voor de vulling:

- 950 g Royal Gala- of Pink Lady-appels
- 80 g walnoten

40 g boter + meer om het deeg te bestrijken (ongeveer 60 g)

- 80 g suiker
- 1 tl gemalen kaneel
- ½ tl zout
- 70 g rozijnen
- Poedersuiker voor decoratie

Voor de slagroom:

- 300 ml room
- 2 el poedersuiker
- ½ tl vanille-extract



Porties:
8



Bereidingstijd:
2 uur





België ligt in de noordwestelijke hoek van Europa en wordt omarmd door de buren Nederland, Duitsland, Luxemburg en Frankrijk. België is een tapijt van drie autonome regio's: het levendige Vlaamse Gewest (Vlaanderen), het betoverende Waalse Gewest (Wallonië) en het kosmopolitische Brussels Hoofdstedelijk Gewest, waar een symfonie van talen, waaronder Nederlands, Frans en Duits, in elkaar overvloeit

Als het kloppende hart van de Europese Unie is Brussel een bruisende smeltkroes van cultuur, met een bloeiende internationale sfeer. De energie van de stad is voelbaar en het is geen wonder dat het de dichtstbevolkte regio van het land is geworden.

De Belgische keuken is even divers, elk van de regio's van het land heeft zijn eigen unieke, overheerlijke gerechten die internationale bekendheid hebben gekregen. Of je nu in de verleiding komt om te genieten van de iconische mosselen met frietjes of geniet van de geruststellende stoofpot Waterzooi uit Gent, de Belgische keuken is een waar feest voor de zintuigen.

Tomaat-garnaal



INGREDIËNTEN

600 g gekookte, gepelde garnalen	2 eieren
2 tl mayonaise	1 citroen
¼ bos verse bieslook	Cayennepeper
1 zak gemengde salade	Zout en peper
¼ bos verse platte bladpeterselie	
4 vleestomaten	



Porties:
4



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Snijd een kruisje aan de onderkant en bovenkant van de tomaten. Kook 300 ml water en dompel de tomaten onder in het kokende water. Tel tot 20, haal de tomaten eruit en leg ze onmiddellijk in ijskoud water. Schil de tomaat.
2. Meng de garnalen met de mayonaise. Hak de bieslook en platte peterselie fijn en voeg toe aan het mengsel. Breng op smaak met zout, peper en een klein snufje cayennepeper.
3. Kook de eieren 10 minuten in water met een scheutje azijn. Plaats de eieren over in ijskoud water en pel ze. Snijd in kwarten.
4. Snijd de bovenkant van de tomaten en hol deze iets uit. Vul de tomaten met het garnalenmengsel en leg de bovenkant weer op de tomaat.
5. Meng de gemengde salade met wat vinaigrette of olijfolie in een aparte kom.
6. Verdeel de sla over de borden en leg de gevulde tomaat in het midden. Garneer met eierkwarten, citroenpartjes en wat gepelde garnalen.

Restjes-tip:

Wist je dat de beste manier om tomaten te bewaren is om ze ondersteboven op het aanrecht te leggen, met de stelen naar beneden gericht? Dit komt omdat het stengellitteken het meest kwetsbare deel van de tomaat is en meer vatbaar is voor vochtverlies en verval. Door de tomaat ondersteboven te bewaren, wordt het litteken van de stengel beter beschermd en blijft de tomaat langer vers.

Gentse waterzooi

INGREDIËNTEN

2 preistengels	100 ml kookroom
2 wortelen	1 kg aardappelen
2 stengels bleekselderij	3 eierdooiers
1 hele kip	Gemengde kruiden (probeer peterselie, tijm en laurierblaadjes)
60 g bloem	Peterselie, fijngehakt
50 g boter	2 l water
1 l kippenbouillon	

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Maak de prei en bleekselderij schoon en schil de wortelen. Snijd alle groenten in julienne reepjes. Schil en hak de aardappelen grof.
2. Ontbeen de kip en breng op smaak met zout en peper.
3. Om de saus te maken, smelt je de boter in een braadpan en voeg je de bloem toe. Blijf roeren totdat de boter en de bloem een samenhangende pasta vormen.
4. Voeg beetje bij beetje de kippenbouillon toe en blijf roeren om de saus te laten indikken.
5. Voeg na het indikken de stukjes kip toe en laat ze 25 minuten in de saus koken.
6. Voeg de gehakte groenten toe en laat ze koken.
7. Meng in een andere kom de kookroom met de eierdooiers. Zodra alle ingrediënten in het kippenmengsel gaar zijn, voeg je dit toe aan de pan. Zet het vuur lager zodat de saus niet kookt.
8. Werk af met fijngehakte peterselie en serveer.

Restjes-tip:

Gooi geen selderijblaadjes weg - verander ze in plaats daarvan in selderijzout. Droog de bladeren door ze ongeveer 20 minuten op 200 °C te roosteren, laat ze iets afkoelen, doe ze vervolgens in een kruidenmolen en voeg zout toe.



Porties:
4



Bereidingstijd:
2 uur



Mosselen met witte wijn

INGREDIËNTEN

4 kg mosselen
50 g boter
2 sjalotten
2 wortelen
2 stengels bleekselderij
300 ml droge witte wijn
1 bosje platte peterselie, fijngehakt
1 stokbrood



Porties:
4



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Leg de mosselen in de gootsteen en bedek ze met water. Schil en snijd de sjalotten in ringen. Snijd de wortelen en de stengels bleekselderij in plakjes.
2. Verhit de boter in een pan en bak de mosselen, groenten en sjalotten zachtjes aan. Eenmaal gaar, giet je de wijn in de pan.
3. Breng de mosselen op smaak met zout, peper en kruiden. Doe het deksel op de pan en laat 6 tot 8 minuten stomen. Schud een paar keer totdat alle schelpen opengaan.
4. Serveer onmiddellijk met stukjes stokbrood en een saus naar keuze.

Restjes-tip:

Als je de schillen van sjalotten kookt, kun je ze gebruiken voor een geweldige groentebouillon. Doe ze in een zak met kliksluiting en bewaar ze in de vriezer, voeg tijdens het koken de hele week extra groentenrestjes aan de zak toe. Kook de restjes vervolgens een uur en zeef de vloeistof in een bak. Gebruik de bouillon als basis voor sauzen en soepen.

Rundstartaar met sla en verse frietjes



INGREDIËNTEN

600 g biefstuk, gekoeld	Zeezout en zwarte peper
1 sjalot, geschild en fijngehakt	peper
2 el kappertjes, fijngehakt	Tabasco
1 augurk, fijngehakt	Zwarte peper
1/3 bosje verse bieslook, fijngehakt	75 ml maïsolie
1 el Worcestershiresaus	1 bosje verse platte peterselie, fijngehakt
1 tl mosterd	4 eierdooiers
1 tl ketchup	1 rode ui, in plakjes
25 ml dragonazijn	1 zak gemengde salade
	1,2 kg frieten



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Snijd de biefstuk in dunne reepjes en hak deze vervolgens in zeer fijne blokjes. Bewaar het vlees in de koelkast totdat je klaar bent om het te gebruiken.
2. Meng in een kom de sjalot, kappertjes, augurk, bieslook, worcestershiresaus, mosterd, ketchup, 1 theelepel dragonazijn en tabasco. Voeg naar smaak zout en peper toe.
3. Bak de frietjes volgens de instructies op de verpakking.
4. Bestrijk elk bord met saus en gebruik een uitsteekring om de tartaar te vormen op deze saus. Verwijder de ring en plaats een eierdooier op de tartaar.
5. Serveer met salade en gesneden ui en frietjes erbij.
6. Meng voor de vinaigrette mosterd met de resterende dragonazijn en maïsolie. Breng op smaak met zwarte peper en zout.

Restjes-tip:

Om gekookte aardappelen in te vriezen, bak je ze een paar minuten en laat je ze afkoelen. Eenmaal afgekoeld, vries je ze in een luchtdichte container in - zo zijn de aardappelen voorbereid om in een oogwenk te bereiden.



Belgische stoofpot met Tierenteyn-mosterd



Porties:
4 personen



Bereidingstijd:
2 uur

INGREDIËNTEN

Olie, om te bakken
2 uien, geschild en fijngehakt
750 g mager stoofvlees,
in stukjes gesneden
Gezouten boter
2 el bloem
3 flessen bier (Rodenbach
aanbevolen)

Runderbouillon
2 laurierblaadjes
1 takje verse tijm
Tierenteyn mosterd
2 sneetjes brood
Nieuwe aardappelen
Verse peterselie, fijngehakt

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verhit een braadpan op middelhoog vuur en voeg een scheutje olie toe. Bak de uien in de pan tot ze glazig zijn. Haal van het vuur.
2. Bak in een andere pan het rundvlees in porties in gesmolten boter tot het helemaal bruin is. Voeg het vlees toe aan de uien in de braadpan, breng op smaak met zout en peper, bestrooi met bloem en roer goed.
3. Bestrijk de sneetjes brood met mosterd en plaats deze op het vlees. Voeg de tijm en de laurierblaadjes toe.
4. Giet het bier over het vlees en het brood en vul de rest van de braadpan met bouillon totdat het vlees net is afgedekt. Roer alles goed om.
5. Bedek de pan en kook zachtjes gedurende 1,5 tot 2 uur, roer af en toe en voeg indien nodig hete bouillon toe.
6. Verwijder het laurierblad en de tijm voor het serveren. Dik de saus indien nodig in met een sausbinder en breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer met gestoomde of gebakken aardappelen en garneer met fijngehakte peterselie.

Restjes-tip:

Boter kan gemakkelijk tot 9 maanden worden ingevroren. Vries het in als een heel stuk, een half stuk met de originele verpakking of in kleine porties.

Het Scandinavische Koninkrijk Denemarken, genesteld in de wateren van Noord-Europa, claimt zijn plaats als het meest zuidelijke Scandinavische land. Het landschap van Denemarken ligt ten noorden van Duitsland en bestaat uit het schiereiland Jutland, pittoreske eilanden en maritieme grenzen die worden gedeeld met Noorwegen, Zweden, Polen en het Verenigd Koninkrijk. Het koninkrijk wordt verder verrijkt door de laatste twee overgebleven afhankelijkheden, het intrigerende Groenland en de ruige Faeröer-eilanden.

Denemarken, met een bevolking van 5,8 miljoen, presenteert met trots zijn dynamische hoofdstad, Kopenhagen, bewoond door 600.000 inwoners. Kopenhagen ligt op het kusteiland Zeeland en Amager en wordt algemeen erkend als een van 's werelds meest milieuvriendelijke steden. Hoewel Deens de officiële taal is, kan men ook de verschillende geluiden van het Faeröers op de Faeröer-eilanden en het Groenlands op Groenland tegenkomen, wat bijdraagt aan het diverse taalkundige erfgoed van het land.

Als je je verdiept in de Deense keuken, stel je dan bereid om aangenaam verrast te worden door de gezonde, eenvoudige en af en toe uitdagende gerechten! Geniet van het nationale genot van Stegt Flæsk Med Persillesovs of geniet van de heerlijke Deense Weense gebakjes, lokaal bekend als Wienerbrød. In elke hap ontdek je de essentie van hygge (gezelligheid), een typisch kenmerk van de aantrekkelijke culinaire allure van Denemarken.



Denemarken

Deense gehaktballen met nieuwe aardappelen



INGREDIËNTEN

200 g rundsgehakt	3 ½ el bloem
200 g varkensgehakt	100 ml magere melk
1 tl zout	1 el olie
½ tl peper	400 g nieuwe (baby) aardappelen
1 ei	
1 ui, fijngeraspt	



Porties:
2



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Meng in een grote kom de 2 soorten gehakt, het zout, de peper, het ei, de geraspte ui, de bloem en de melk. Meng goed tot volledig gecombineerd en consistent.
2. Vorm het mengsel met een eetlepel tot 12 gehaktballen van gelijke grootte.
3. Verhit de olie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de gehaktballen toe en bak ongeveer 2 minuten aan elke kant, tot ze bruin zijn. Zet het vuur lager tot gemiddeld en bak de gehaktballen nog eens 4 minuten aan elke kant, tot ze gaar zijn.
4. Kook ondertussen de nieuwe aardappelen in kokend water tot ze gaar zijn.
5. Serveer de gehaktballen en aardappelen met een jus of saus naar keuze.

Restjes-tip:

Geef oudbakken brood een tweede kans door het om te toveren tot een vegetarisch alternatief voor gehaktballen. Week het brood in groentebouillon, meng het dan met kaas, kruiden, specerijen, olijven of kappertjes en vorm er balletjes van. Bak op dezelfde manier als gewone gehaktballen.



Broodje geroosterd varkensvlees met koolsalade en geroosterde walnoten met honing

INGREDIËNTEN

6 sandwichbroodjes
6 grote plakjes geroosterd varkensvlees
Zoete chilisaus of -dressing

Voor de koolsla:

300 g rode kool
1 venkel
5 el mayonaise
1 el tomatenketchup
1 el appelazijn
2½ el suiker

3 el melk
Voor de geroosterde walnoten met honing:
100 g walnoten
2 el acacia-honing
1 el boter

Om te garneren:
Dungesneden appel,
cranberrysaus,
breedbladige peterselie



Porties:
6



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Om de koolsla te bereiden, snijd je de rode kool en venkel in dunne plakjes. Leg de venkelplakjes in koud water om ze te knapperig te houden.
2. Meng in een mengkom de mayonaise, ketchup, azijn, suiker en melk. Breng op smaak met zout en peper.
3. Giet de venkel af en dep hem droog. Meng de kool en venkel met de dressing.
4. Om de geroosterde walnoten met honing te maken, rooster je de walnoten in een pan of kleine steelpan. Voeg de honing en boter toe en roer goed door elkaar.
5. Verdeel het notenmengsel over bakpapier en laat het afkoelen.
6. Halveer de sandwichbroodjes en smeer ze naar wens in met sandwichspread, mayonaise of zoete chilisaus.
7. Stel de sandwiches samen door een plakje gebraden varkensvlees, koolsla en garnering met appelschijfjes, cranberrysaus, peterselie en geroosterde walnoten met honing toe te voegen.

Restjes-tip:

Om brood langer vers te houden, bewaar je het in een stoffen zak, wat helpt om de ideale textuur te behouden. Voor vers gebakken brood, vermijd het te verzegelen in een luchtdichte zak en laat het in plaats daarvan afkoelen tot kamertemperatuur in een broodmand of stoffen zak. Om de levensduur verder te verlengen, voeg je aardappel toe aan een zak - het helpt het brood zijn vocht en textuur te behouden.



Gegrild varkenshaasje met Parmaham

INGREDIËNTEN

Voor het varkenshaasje:

100 g roomkaas
50 g zongedroogde tomaten,
in blokjes
1 el fijngehakte rozemarijn
600 g varkenshaasje
100 g Parmaham in sneetjes
1 takje rozemarijn

1 tl zout
600 g watermeloen, in
blokjes
2 sinaasappels, geschild
en in plakjes
2 el acaciahoning
Zout en gemalen peper,
naar smaak
2 el bieslook, fijngehakt

Voor de salade:

250 g spitskool of babykool,
fijngehakt



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur en 10 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Meng in een kom de roomkaas met de in blokjes gesneden zongedroogde tomaten en rozemarijn.
2. Snijd een diepe snede langs de lengte van het varkenshaasje en vul het met het roomkaasmengsel.
3. Rol het haasje stevig op en wikkel het in de sneetjes Parmaham. Zet het vast met een vleessnoer en een takje rozemarijn.
4. Gril het varkenshaasje ongeveer 20 minuten op indirect vuur en draai het af en toe om, of bak het 35-40 minuten in een oven van 190 °C. Laat het varkenshaasje rusten onder een doek voor het serveren.
5. Meng de kool met 1 tl zout in een aparte kom en knijp zachtjes uit. Laat de kool 10 minuten uitlekken in een zeef terwijl het varkenshaasje rust.
6. Schik de plakjes watermeloen en sinaasappel op een serveerschaal. Spoel het zout van de kool en dep het droog. Plaats de kool op de plakjes watermeloen en sinaasappel.
7. Sprenkel de salade met acaciahoning, breng op smaak met zout en peper en garneer met bieslook.
8. Snijd het varkenshaasje in ongeveer 3 cm dikke stukken en serveer met de salade.

Restjes-tip:

Heb je te veel fruit in huis? Houd er rekening mee dat fruit ongeveer 8-12 maanden kan worden ingevroren. Snijd appels en peren in plakjes of meng ze met citroensap voordat je ze invriest en snijd meloenen en watermeloenen in blokjes.



Spinazie-pannenkoeken gevuld met kip en salade

INGREDIËNTEN

Voor de pannenkoeken:

125 g verse spinazie, grofgehakt
3 eieren
150 ml melk
150 ml room
1 tl zout
Versgemalen peper, naar smaak
3 g nootmuskaatpoeder
150 g bloem

Voor de vulling:

400 g kipfilets, in blokjes
1 el olijfolie
½ tl cayennepeper
½ tl zout
2 rijpe avocado's, in blokjes
200 g feta, in blokjes
15 g peterselie, fijngehakt
1 el citroensap
20 g sesamzaad, licht geroosterd
100 g cherrytomaten, gehalveerd of in vieren
Crème fraîche (optioneel)



Porties:
6



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Meng spinazie, eieren, melk, room, zout, peper, nootmuskaat en bloem in een blender. Mix tot een gladde massa.
2. Verhit een beetje boter of olie in een koekenpan met een diameter van 22 cm. Giet 75 ml beslag in de pan en kook op middelhoog vuur tot de naar boven gerichte kant stolt. Draai vervolgens de pannenkoek om. Herhaal met het resterende beslag en zet pannenkoeken opzij.
3. Verhit olijfolie in een pan en sauteer de blokjes kip met cayennepeper en zout tot ze gaar zijn, ongeveer 6 minuten.
4. Bereid de vulling door avocado, feta, peterselie en tomaten te mengen.
5. Stel de pannenkoeken samen door ze elk te beleggen met gekookte kip, avocadomengsel, een scheutje citroensap, sesamzaad en tomaten.
6. Serveer de pannenkoeken open of gerold, met een klodder crème fraîche (optioneel). Deze pannenkoeken zijn ook geweldig voor een lunchpakket.

Restjes-tip:

Om je bladgroenten langer vers te houden, gooi je de plastic verpakking weg en wikkel je ze na het wassen in een schone theedoek. Dit helpt overtollige vochtophoping te voorkomen die tot bederf kan leiden.



Kip-, prei-, erwt- en worteltaartjes

INGREDIËNTEN

16 bladerdeegbakjes
1 hele kip
2 uien, in blokjes
2 teentjes knoflook, in blokjes
1 el citroensap
10 peperkorrels
100 g boter
52 g bloem
1 kippenbouillonblokje

1 klein zakje bevroren erwten
(of vers in het seizoen)
4 wortelen, geschild en in blokjes
3 preistengels, in dunne plakjes
1 bosje peterselie, fijngehakt
zout en peper, naar smaak



Porties:
4



Bereidingstijd:
90 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bedek de kip in een grote pan met water en breng aan de kook. Verwijder alle onzuiverheden op het oppervlak.
2. Voeg de in blokjes gesneden uien, knoflook en peperkorrels toe aan de pot. Zet het vuur lager en laat de kip ongeveer 1 uur sudderen, tot hij gaar is.
3. Haal de kip voorzichtig uit de pan en zet hem opzij om iets af te koelen.
4. Terwijl de kip afkoelt, bak je de bladerdeegbakjes volgens de instructies op de verpakking.
5. Voeg het kippenbouillonblokje toe aan het kookwater van de kip, breng aan de kook en laat een paar minuten sudderen totdat het bouillonblokje is opgelost.
6. Zodra de kip voldoende is afgekoeld om te verwerken, snijd je hem in kleine stukjes en leg je de botten opzij om er op een later tijdstip bouillon van te maken.
7. Smelt de boter in een aparte pan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en meng grondig om op te lossen.
8. Giet geleidelijk de kippenbouillon in het boter- en bloemmengsel, terwijl je continu roert, totdat je een gladde, ingedikte saus krijgt. Pas de consistentie aan door indien nodig meer bouillon toe te voegen.
9. Breng de saus op smaak met zout, peper en citroensap.
10. Voeg de wortelen toe aan de saus en kook ongeveer 5 minuten, tot ze iets zachter maar nog steeds stevig zijn.
11. Roer de kip, erwten en gesneden prei erdoor en kook tot de erwten en de prei zacht zijn.
12. Haal de gebakken bladerdeegbakjes uit de oven en laat ze iets afkoelen.
13. Vul elk bladerdeegbakje met het mengsel van kip, prei, erwt en wortel. Garneer royaal met fijngehakte peterselie voor het serveren.

Restjes-tip:

Gooi de kippenbotten niet weg. Bewaar ze in plaats daarvan om zelfgemaakte kippenbouillon te maken. Voeg eenvoudig de kippenresten, een paar groenterestjes (zoals ui, wortel en selderij) en water toe aan een pot en laat een paar uur sudderen totdat je een rijke en smaakvolle bouillon hebt.





De reputatie van Frankrijk als de 'toegangspoort tot Europa' versterkt zijn positie als een van 's werelds meest gewilde toeristische bestemmingen. De republiek deelt haar grenzen met Duitsland, België, Luxemburg, Zwitserland, Italië en Spanje. Hoewel Frans de officiële taal is, gedijt een dynamisch mozaïek van taalkundige variaties, waaronder Duitse dialecten, Vlaams en Italiaans.

Het veelzijdige landschap van Frankrijk omvat middeleeuwse steden, alpendorpen en zonovergoten mediterrane stranden, allemaal verspreid over 22 provinciale regio's. De hoofdstad, Parijs, is een wereldwijd centrum voor kunst, mode en gastronomie, en is bezaaid met iconische bezienswaardigheden zoals het Louvre en de Eiffeltoren.

De Franse keuken staat bekend om zijn finesse, met verfijnde gerechten zoals foie gras die menu's sieren en keukenstijlen over de hele wereld beïnvloeden. Maaltijden in Frankrijk zijn vaak ontspannen, intieme aangelegenheden, met meerdere gangen - inclusief een traditioneel kaasgerecht voor het dessert! Coq au vin is al meer dan een eeuw een typisch Frans gerecht, altijd vergezeld van vers gebakken brood en afgerond met een luxe Franse zoete traktatie.

Klassieke Franse crêpes met aardbeien en room

INGREDIËNTEN

Voor de crêpes:

2 eieren
115 g boter, gesmolten
2 ½ el suiker
60 g tarwebloem
170 ml melk
2 el water
½ tl vanille-extract
snufje zout

Crêpevulling:

130 ml slagroom
4 el poedersuiker
½ tl vanille-extract
16 grote, verse aardbeien,
in plakjes gesneden
Chocoladesaus (optioneel)



Porties:
8



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Klop in een mengkom de eieren, gesmolten boter, suiker, melk, water, vanille-extract en een snufje zout samen op. Voeg geleidelijk de bloem toe en klop continu tot het volledig is opgenomen.
2. Laat het beslag 10 minuten rusten en roer vlak voor het koken door.
3. Verhit een grote pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Giet ongeveer 2-3 eetlepels beslag in de pan en kantel het, verdeel het beslag gelijkmatig om een ronde crêpe te vormen.
4. Kook ongeveer 30 seconden en maak de randen voorzichtig los met een spatel. Wanneer de crêpe klaar is, draai je hem om om de andere kant te bakken. Leg de bereide crêpe op een bord en herhaal met het resterende beslag.
5. Klop voor de vulling de room op tot deze zachte pieken vormt. Voeg poedersuiker en vanille-extract toe en blijf kloppen tot er stijve pieken ontstaan.
6. Verdeel een laagje slagroom over elke crêpe en bedek met de schijfjes aardbei. Vouw of rol de crêpes naar wens en garneer met meer slagroom, aardbeien en chocoladesaus (optioneel) voordat je ze serveert.

Restjes-tip:

Gooi geen oud brood weg! Probeer het in plaats daarvan te gebruiken om crêpes te maken wanneer je daar zin in hebt. Mix het brood eenvoudig fijn tot fijne kruimels en voeg melk toe om een nat mengsel te maken. Voeg de resterende ingrediënten toe en voilà!



Cooq au Vin

INGREDIËNTEN

1,5 kg kippendijen en drumsticks, met huid	2 el tarwebloem
Zeezout en zwarte peper	2 kopjes rode wijn
Olijfolie	1 kopje kippenbouillon
200 g gestreept spek, in blokjes	1 el brandewijn
200 g champignons, gehalveerd	Klein bosje verse tijm
200 g uien/sjalotten, in plakjes	3 el boter
1 grote wortel, fijnggehakt	Versgehakte peterselie
2 teentjes knoflook, fijngehakt	1 el tomatenpuree



Porties:
4-5



Bereidingstijd:
1 uur en 30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Breng de kip op smaak met zout en peper.
2. Bak het spek in een grote pan tot het knapperig is. Leg het op een keukenpapiertje en laat het spekvet in de pan zitten.
3. Bak de stukjes kip in dezelfde pan en draai ze constant om. Zet de kip opzij.
4. Giet de overtollige olie uit de pan en laat ongeveer 3 eetlepels over om de groenten te bereiden.
5. Voeg de uien en groenten toe aan de pan en bak ze 5 minuten. Voeg knoflook toe en bak een minuut.
6. Roer de tomatenpuree erdoor, gevolgd door de bloem en bedek de groenten gelijkmatig.
7. Meng de wijn, kippenbouillon en brandewijn. Voeg geleidelijk toe aan de groenten en roer goed door.
8. Plaats het spek en de kip terug in de pan en voeg de tijm toe. Breng op smaak met zout en peper.
9. Breng de pan aan de kook, dek af met een deksel of doe hem in een ovenschaal met deksel en plaats hem in de oven.
10. Kook ongeveer 30 minuten, of totdat de kip gaar is.
11. Zet de pan op het fornuis op middelhoog vuur. Voeg de boter toe en laat sudderen tot de saus dikker wordt. Los indien nodig een beetje maïszetmeel of bloem op in water, voeg toe aan de pan en roer.
12. Serveer met rijst of aardappelpuree en werk af met verse peterselie.

Restjes-tip:

Heb je overgebleven wijn? Vries het in in een ijsblokjesbak. Je kunt de blokjes dan toevoegen aan gerechten die om wijn vragen, zonder dat je een nieuwe fles hoeft te ontkurken.

Gruyère Kaassoufflé

INGREDIËNTEN

140 g versgeraspte
gruyèrekaas
8 eieren, gescheiden in
dooiers en eiwitten
480 ml melk
8 el boter

80 g bloem
½ tl gemalen nootmuskaat
Een scheutje citroensap
(ongeveer 4 druppels)
Zout en peper



Porties:
6



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven en een bakplaat voor op 180°C.
2. Zorg ervoor dat alle mengkommen en apparatuur schoon en vetvrij zijn. Er mag geen eigeel in het eiwit zitten.
3. Vet de soufflévorm of individuele ovenschaaltjes in en bestrooi ze met bloem. Zet opzij.
4. Breng de melk op smaak met zout en peper in een pot. Verhit tot het heet is, maar niet kookt.
5. Smelt de boter in een pan en voeg dan de bloem en nootmuskaat toe. Haal van het vuur en roer tot een gladde massa. Voeg de hete melk toe en zet terug op het vuur, kook een minuut terwijl je krachtig roert tot het een beetje indikt.
6. Haal van het vuur en meng er eierdooiers door, twee per keer.
7. Roer de geraspte kaas erdoor.
8. Klop het eiwit en het citroensap met een elektrische mixer tot er stijve pieken ontstaan.
9. Roer het eiwit voorzichtig door het eigeel en het kaasmengsel en let op dat je niet te veel mengt.
10. Giet het mengsel in de vorm of ovenschaaltjes en plaats ze op de verwarmde bakplaat.
11. Bak gedurende 40 minuten en vermijd het openen van de ovendeur tijdens het koken om inzakken te voorkomen.
12. Serveer onmiddellijk met een salade en vers of geroosterd brood, indien gewenst.

Restjes-tip:

Om te voorkomen dat je citroen uitdroogt nadat je er wat van hebt gebruikt, bedek je de gesneden kant met de andere helft van de citroen en steek je er een stokje door om ze bij elkaar te houden.



Ratatouille

INGREDIËNTEN

1 grote aubergine, geschild en in blokjes
1 ½ tl zout
4 eetlepels olie, verdeeld in 2
1 grote courgette, in plakjes
660 g cherrytomaten (bij voorkeur iets overrijp)
4 takjes verse tijm
1 blaadje laurier

1 el fijngehakte peterselie
2 middelgrote uien, in blokjes
Snufje rode paprikavlokken
1 rode paprika, ontdaan van de stengel, ontpit en fijngehakt
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
1 kopje basilicumblaadjes, gescheurd
Geraspte comté of parmezaan (optioneel)



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bedek de aubergine met zout en laat het 10-20 minuten staan totdat de aubergine vocht heeft afgegeven. Spoel af, laat uitlekken in een vergiet en dep droog met een papieren handdoek.
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan en bak de aubergine ongeveer 5 minuten tot hij zacht is. Haal uit de pan en zet opzij.
3. Voeg nog 2 eetlepels olijfolie toe aan de pan en kook de courgette gaar en goudbruin. Haal uit de pan en zet opzij met de aubergine.
4. Bak in dezelfde pan de uien en paprika 's met tijm en laurier tot ze zacht zijn. Voeg knoflook en rode paprikavlokken toe en bak ze nog 2 minuten. Voeg tomaten toe en kook op laag vuur tot ze zacht zijn. Doe de aubergine en courgette terug in de pan en laat het op een laag vuur stoven tot alle groenten gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper.
5. Gooi tijmtakjes en laurierblad weg en serveer met een garnering van peterselie en basilicum en geraspte Comté of Parmezaanse kaas, indien gewenst.

Restjes-tip:

Ratatouille over? Goed nieuws: de restjes zijn heel veelzijdig. Gebruik ze als pastasaus, omeletvulling of sandwichspread.

Niçoise-salade

INGREDIËNTEN

Voor de salade:

3 kleine blikjes tonijn in water, uitgelekt

6 hardgekookte eieren, gepeld

en in de lengte in vieren gesneden

550 g rode aardappelen

2 kroppen sla, grof gescheurd

3 kleine tomaten, partjes

1 kleine rode ui, in dunne plakjes

225 g sperziebonen, gesneden

45 g zwarte olijven

2-3 el ansjovis

2 el kappertjes (optioneel)

Zout en peper

Voor de vinaigrette:

80 ml citroensap

1 tl Dijon-mosterd

180 ml extra vierge olijfolie

3 el fijngehakte sjalotten

2 el fijngehakte verse basilicum

1 el fijngehakte verse tijm

2 el fijngehakte verse

oregano of dragon

Voeg naar smaak zout en peper toe.



Porties:

6



Bereidingstijd:

1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bereid de vinaigrette door de olie, citroensap, sjalotten, kruiden en mosterd in een kom goed te mengen. Breng op smaak met zout en peper en breng over in een kleine schenkan.
2. Marineer de plakjes rode ui in 3 eetlepels vinaigrette in een kleine kom.
3. Kook de aardappelen tot ze gaar zijn, maar nog steeds stevig. Laat afkoelen en snijd vervolgens in de lengte in kwarten.
4. Terwijl je de aardappelen kookt, kook je de sperziebonen een paar minuten in een aparte pot tot ze zacht maar nog steeds stevig zijn. Giet ze af en leg ze onmiddellijk in ijswater, zodat ze hun stevigheid behouden.
5. Schik de sla op een schaal en verdeel vervolgens stukjes tonijn, aardappelen, tomaten, uien, eieren en bonen over elkaar. Voeg indien gewenst olijven, ansjovis en kappertjes toe.
6. Sprenkel de vinaigrette gelijkmatig over de salade en serveer.

Restjes-tip:

Gooi geen tonijnolie weg! Gebruik het om een nieuwe vinaigrettesaus te maken. Klop gewoon een blikje tonijn (met de vloeistof), knoflook, citroensap, mayonaise en geraspte kaas samen. Gebruik in salades of als een dip.



Duitsland, gelegen in het hart van Europa, deelt zijn grenzen met negen landen, waaronder Denemarken, Nederland, België, Luxemburg, Frankrijk, Zwitserland, Oostenrijk, Tsjechië en Polen.

Het land wordt gekenmerkt door een grote verscheidenheid aan prachtige landschappen, die variëren van steile bergen tot uitgestrekte bossen. Architectonisch gezien is elke grote Europese stijl in het hele land te vinden – wat terug te zien is in de kleine steden, kastelen en andere historische gebouwen. Centraal gelegen in het oosten van Duitsland ligt de hoofdstad Berlijn, die rijk is aan geschiedenis en cultuur die dateren van vóór de hereniging - met 3,7 miljoen inwoners is het ook de dichtstbevolkte stad van de Europese Unie!

De Duitse keuken, bekend om zijn traditionele gerechten, wordt beïnvloed door zijn burens, wat resulteert in regionale variaties. Geniet van het verkennen van Duitse gerechten zoals Käsespätzle, Rouladen, Currywurst en Schwarzwälder Kirschtorte in deze verzameling van vijf overheerlijke recepten.



Duitsland

Frankfurter groene saus



INGREDIËNTEN

4 eieren	200 g gewone zure room
300 g gemengde kruiden (bijv. bernagie, kervel, tuinkers, peterselie, burnet, zuring, bieslook)	1 tl mosterd
200 g magere zure room	1 tl citroensap of witte wijnazijn
	Zout en peper



Porties:
4



Bereidingstijd:
25 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Kook de eieren in ongeveer 10 minuten hard. Dompel ze dan onder in ijskoud water, pel ze en laat ze afkoelen.
2. Was alle kruiden. Snijd de bieslook in kleine stukjes en hak de resterende kruiden fijn. Meng in een kom de zure room (zowel vetarm als normaal) met de helft van de kruiden en mosterd.
3. Hak de eieren fijn en roer ze door de saus met de resterende kruiden. Breng op smaak met zout, peper en citroensap of witte wijnazijn.
4. Serveer de Frankfurter groene saus met gekookte aardappelen, gebakken aardappelen of vis.

Restjes-tip:

Deze Frankfurter groene saus is een geweldige kans om je verse kruiden te gebruiken. Maar wist je dat overvloedige verse kruiden ook ingevroren kunnen worden? Hak ze gewoon fijn en vries ze vervolgens in met olijfolie in een ijsblokjesbak. Ze staan in een oogwenk voor je klaar om in gerechten te gebruiken.



Spaetzle met gebraad en uien

INGREDIËNTEN

300 g bloem	1 el tomatenpuree
4 eieren	1 tl runderbouillon
6-8 el bruisend mineraalwater	1 bos peterselie
5 uien	2 el boter
3 middelgrote wortelen	Zout en peper
800 g rosbeef (of 4 biefstukken)	Nootmuskaat
4 el olie	



Porties:
4



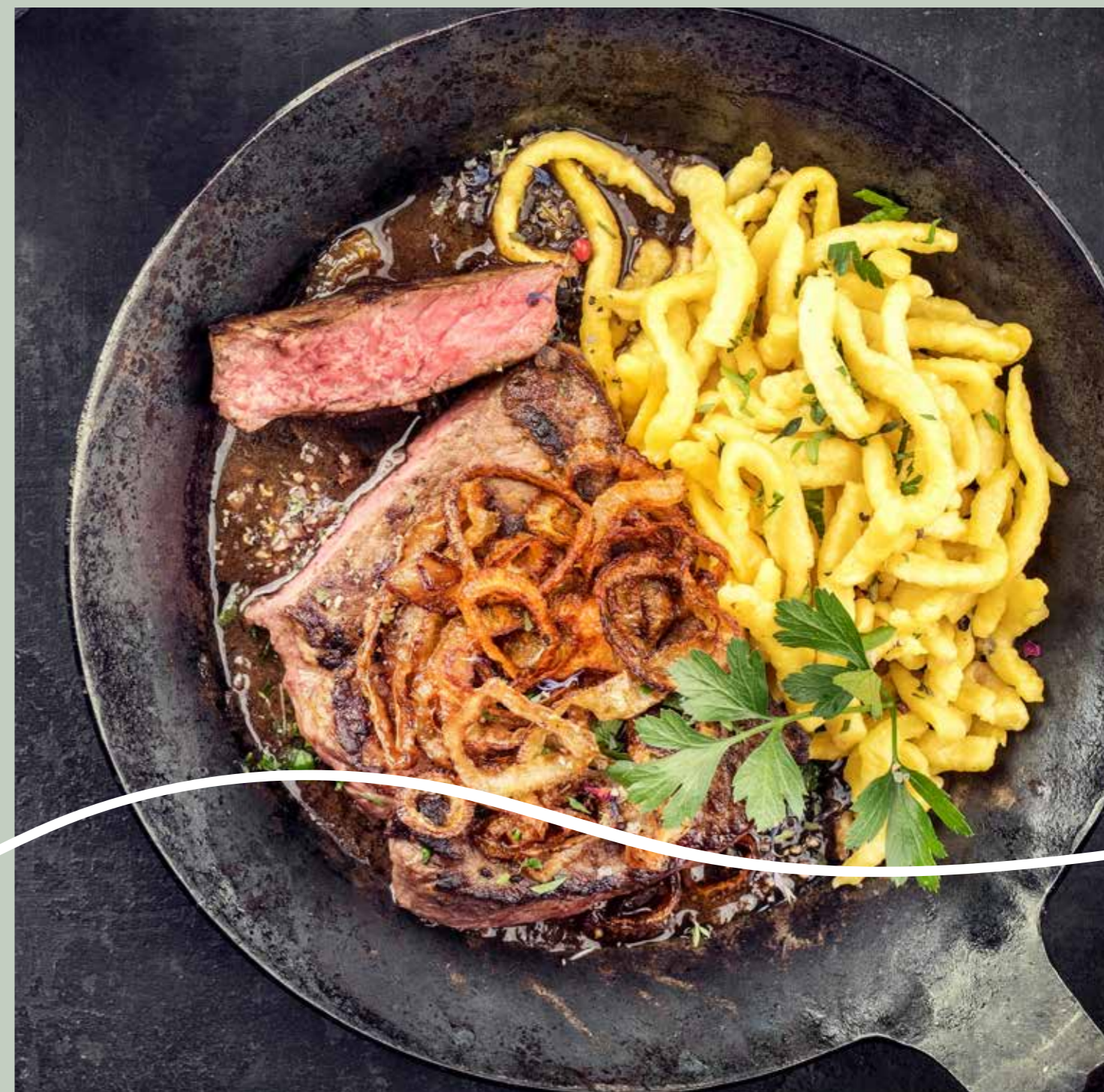
Bereidingstijd:
2 uur en 30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Meng in een grote mengkom de bloem, de eieren, 1 theelepel zout, een snufje nootmuskaat en bruisend mineraalwater tot een dik beslag. Klop op met een houten lepel tot het borrelt. Bedek het spaetzle-deeg met een doek en laat het ongeveer 90 minuten rusten.
3. Schil en snijd 2 uien en alle wortelen in blokjes. Dep het vlees droog en breng op smaak met zout en peper. Voeg 2 eetlepels bloem toe aan een kom en bedek het vlees met de bloem.
4. Voeg twee eetlepels olie toe aan een braadpan en bak het vlees aan elke kant krachtig op middelhoog vuur zodat de sappen worden ingesloten. Haal het vlees uit de pan en zet het opzij.
5. Bak de wortelen en uien in de olie die wordt gebruikt om het vlees te bereiden. Voeg geleidelijk de tomatenpuree toe en giet er vervolgens 1/2 liter water en de runderbouillon bij. Breng op smaak met zout en peper naar wens en leg het vlees erop. Zodra het kookt, dek je de pan af en laat je het 1 uur en 45 minuten in een hete oven stoven.
6. Was de peterselie en snijd fijn. Schil de resterende 3 uien en snijd ze in fijne ringen.
7. Breng in een grote pan veel water aan de kook en voeg zout toe. Snijd 1/3 van het spaetzle-deeg af en duw het rechtstreeks door een aardappelpers. Snijd indien nodig de spaetzle af met een mes. Kook de spaetzle tot ze naar de top drijven. Verwijder en laat goed uitlekken. Houd de gekookte spaetzles warm terwijl je de rest van het deeg blijft koken.
8. Bestrooi de uienringen met 1 eetlepel bloem. Verhit een koekenpan en bak de uienringen in 2 eetlepels hete olie goudbruin.
9. Verhit de boter in een andere pan en voeg hierin de spaetzle toe, bak tot deze goudbruin is.
10. Serveer de spaetzle op een bord en bestrooi met peterselie. Lepel het vlees erop en geniet ervan.

Restjes-tip:

Wist je dat frisdranken een van de meest verspilde voedingsmiddelen zijn? Alleen omdat de prik uit je frisdrank is, betekent dat niet dat het weggegooid hoeft te worden. Giet zoete frisdranken in ijsblokvormen en geniet van een verkoelende traktatie als het weer warmer wordt.



Beierse worstsalade

INGREDIËNTEN

2 rode uien
200 g rode paprika's
100 g augurken
200 g alpenkaas
300 g mortadella
1 bos bieslook (ongeveer 10 g)
2 el zoete mosterd
4 el olijfolie
4 el lichte balsamicoazijn
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Suiker



Porties:
4



Bereidingstijd:
45 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Schil de uien en maak de rode paprika's schoon. Snijd de uien, paprika's, augurken, kaas en worst in reepjes. Was de bieslook, dep droog en snijd fijn. Meng alle ingrediënten in een kom.
2. Meng de azijn en mosterd in een aparte kom. Breng op smaak met zout, peper en een snufje suiker. Voeg geleidelijk de olijfolie toe tot het goed gemengd is.
3. Giet de vinaigrette over de salade-ingrediënten en laat ongeveer 30 minuten marinieren, roer af en toe.
4. Serveer de salade met een stuk brood of een pretzel.

Restjes-tip:

Maak je eigen opgelegde groenten zoals augurken met rijpe komkommer of andere groenten. Was ze en laat ze weken in een inmaakoplossing gemaakt met azijn, water, zout en je favoriete kruiden.

Aardappelpan- nenkoeken met appelmoes



INGREDIËNTEN

500 g appels	1 ei
2 ½ el suiker	4 el bloem
5 el appelsap	50 g boter
1 kg aardappelen	Kaneel
1 ui	Zout en peper



Porties:
4



Bereidingstijd:
40 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in vieren.
2. Voeg de suiker toe aan een pan met zware bodem. Laat de suiker smelten, zonder te roeren. Zodra het tot een diepe amberkleur is gekarameliseerd, haal je het van het vuur en voeg je geleidelijk het appelsap toe, terwijl je constant roert tot het mengsel goed is gemengd.
3. Zet terug op het vuur en voeg de appels en kaneel toe. Bedek de pan en laat de appels in ongeveer 10 minuten sudderen. Zodra de appels zacht zijn, pureer je ze met een vork of groentestamper om appelmoes te maken. Zet opzij.
4. Schil, was en rasp de aardappelen. Schil en rasp de ui fijn en combineer deze met de geraspte aardappelen. Voeg het ei en de bloem toe aan het mengsel en breng op smaak met zout en peper.
5. Verhit de boter in porties in een koekenpan, op een middelhoog vuur. Voeg 2 eetlepels aardappelmengsel per pannenkoek toe en bak 3-4 minuten aan elke kant goudbruin en gaar.
6. Serveer de aardappelpannenkoeken met de appelmoes.

Restjes-tip:

Dit recept is een geweldige manier om overrijpe appels in een heerlijke appelmoes te gebruiken en zacht geworden aardappelen te verwerken.



Pot Roast met aardappelknoedels



INGREDIËNTEN

2 uien	1,5 kg rosbeef
Ongeveer 1 kg soepgroenten (selderij, wortelen, dille, peterselie, prei, ui, rapen en pastinaak)	2 el olie
600 ml droge rode wijn	1 el tomatenpuree
125 ml rode wijnazijn	750 g knoedeldeeg
1-2 blaadjes laurier	½ bos peterselie
2 teentjes knoflook	40 g rozijnen (optioneel)
3 jeneverbessen	70 g pompernikkelbrood (optioneel)
1 el peperkorrels	Zout en peper
	Rode kool, om te serveren



Porties:
4



Bereidingstijd:
4 uur

(exclusief 2 dagen rusttijd)

BEREIDINGSINSTRUCTIES

- Schil en snijd de uien in blokjes, was en snijd vervolgens de soepgroenten in blokjes.
- Meng rode wijn, azijn, laurier, jeneverbessen en peperkorrels in een aparte kom - dit is je marinade. Dep het vlees droog en doe het in een diepvrieszak met de marinade en groenten. Sluit goed af en doe het in een kom. Laat het 2 dagen in de koelkast staan en draai het af en toe om.
- Haal het rundvlees uit de marinade, dep droog en breng op smaak met zout. Zeef de marinade en bewaar de vloeistof en groenten apart.
- Verhit de olie in een grote braadpan en bak het vlees krachtig aan. Verwijder het vlees en bereid de uitgelekte groenten in de resterende olie, breng op smaak met zout en peper. Voeg de tomatenpuree toe en bak kort, totdat het helemaal is verhit.
- Plaats het vlees terug in de braadpan, samen met de marinadevloeistof. Breng aan de kook, dek af en laat ongeveer 3 uur stoven op het fornuis.
- Vorm ongeveer 8 ballen van het knoedeldeeg. Breng gezouten water aan de kook in een pan en laat de knoedels ongeveer 25 minuten sudderen.
- Was, droog en snijd de peterselie. (optioneel) Verkruiemel het pompernikkelbrood en spoel en laat de rozijnen uitlekken.
- Haal het braadstuk van het fornuis, haal het rundvlees eruit en houd het warm in de oven. Zeef de stoofbouillon, verzamel de vloeistof en plaats deze terug in de braadpan. Voeg de rozijnen en pompernikkel toe aan de bouillon, breng aan de kook en laat ongeveer 10 minuten sudderen.
- Snijd het vlees in plakjes en plaats het terug in de saus.
- Serveer het vlees met de knoedels, bestrooid met peterselie. Geniet ervan met rode kool erbij.

Restjes-tip:

Gebruik de buitenste bladeren van de rode kool om een smakelijke cocktail te maken. Droog de bladeren in je oven om rode koolpoeder te maken. Combineer het poeder met sinaasappelsap, siroop naar smaak en gin met ijs.





Ierland

Ierland ligt in de Noord-Atlantische Oceaan, voor de noordwestkust van het vasteland van Europa. Engels en Gaelic zijn de twee gesproken talen, waarbij Gaelic een van de oudste en meest historische geschreven talen ter wereld is. Bijgenaamd het Smaragdgroene Eiland vanwege de weelderige vegetatie en glooiende heuvels, dankt Ierland zijn groene schoonheid aan frequente regenval.

Dublin, de hoofdstad van Ierland, is de thuisbasis van meer dan 25% van de totale bevolking van het land. Bekend om zijn warmte en gastvrijheid, wordt het Ierse volk beschouwd als een van de vriendelijkste ter wereld, waardoor bezoekers er niet graag meer vertrekken.

De traditionele Ierse keuken bestaat voornamelijk uit vlees- en zuivelproducten, vaak vergezeld van groenten, die de uitgebreide landbouwindustrie van het land weerspiegelen. Soepen en stoofschotels zijn een voorbeeld van deze culinaire neiging, die zich ook uitstekend leent voor het gebruik van restjes.

Stoofpot van rundvlees en stout



INGREDIËNTEN

2 el bloem	1 el Worcestershiresaus
900 g stoofvlees	2 wortelen, geschild en fijngehakt
Koolzaad-/zonnebloemolie	2 pastinaak, geschild en fijngehakt
2 uien, fijngehakt	1 blaadje laurier
1 teentje knoflook, geplet	1 takje verse tijm
150 g champignons, in kwartjes	Zout en peper
2 el tomatenpuree	Aardappelpuree, om te serveren
300 ml Ierse stout	
1 el sojasaus	



Porties:
6



Bereidingstijd:
3 uur en 10 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 150°C.
2. Meng de bloem met zout en peper in een kleine kom. Snijd het rundvlees in blokjes van 4 cm en meng in het bloemmengsel.
3. Verhit 2 eetlepels olie in een grote braadpan en bak het vlees aan alle kanten bruin. Werk in porties om te voorkomen dat de pan te vol ligt en voeg indien nodig olie toe. Haal het gebruinde vlees uit de pan, dek af en zet opzij.
4. Zet de braadpan op middelhoog vuur en voeg 1 eetlepel plantaardige olie toe. Voeg de uien, knoflook, champignons en tomatenpuree toe. Roer en bak 5 minuten zachtjes.
5. Draai het vuur hoog en voeg de stout, worcestershiresaus en sojasaus toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten borrelen, schraap eventuele kleverige stukjes van de bodem van de pan met een houten lepel.
6. Plaats het gebruinde vlees terug in de pan, samen met eventuele vrijgekomen sappen. Voeg wortelen, pastinaak, laurierblad en tijm toe. Breng op smaak met zout en peper.
7. Dek de braadpan af en plaats deze 2,5 uur in de oven totdat het rundvlees gaar is. Verwijder het laurierblad en de tijm na het koken en gooi ze weg.
8. Garneer met peterselie en serveer met aardappelpuree.

Restjes-tip:

Gebruik elke overgebleven Ierse stout in makkelijke chocolade brownies. Voeg stout op kamertemperatuur toe aan je favoriete brownierecept. De mout van het bier zal de smaak intensiveren.

Boxty-ontbijt

INGREDIËNTEN

10 eieren	1 kg aardappelen
10 worsten	300 ml karnemelk
¼ tl baksoda	150 g bloem
Zachte boter voor het invetten van het bakblik	1 tl zout
200 g cherrytomaten aan hun rank	Snufje suiker
Zout en peper	
Olijfolie	



Porties:
10



Bereidingstijd:
1 uur en 55 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200°C en vet een grote, omrande bakvorm in met boter.
2. Rasp de aardappelen in een schone doek of theedoek en knijp zoveel mogelijk vloeistof uit.
3. Los het natriumbicarbonaat op in een kleine hoeveelheid karnemelk. Meng in een grote kom de geraspte aardappelen met de karnemelk, de bloem, het zout en een snufje suiker. Voeg het natriumbicarbonaat en het karnemelkmengsel toe en roer tot er een dik beslag ontstaat.
4. Doe het beslag in de voorbereide vorm en bak 60 minuten. Haal de boxty uit de oven, laat afkoelen op een rooster en snijd deze vervolgens in vierkanten.
5. Om een bakvorm voor de eieren voor te bereiden, giet je olie in een omrande bakplaat tot een diepte van ongeveer ½ cm. Plaats de bakplaat in de oven, nog steeds op 200°C, om de olie te verwarmen.
6. Rooster tegelijkertijd de worsten in een grote bakvorm met antiaanbaklaag gedurende 10 minuten. Haal uit de oven, schud het bakblik om het vet te verdelen en voeg cherrytomaten toe. Sprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Plaats terug in de oven voor 15 minuten totdat de worsten gaar zijn.
7. Haal de bakplaat met hete olie uit de oven en breek de eieren snel in de olie, beginnend vanuit het midden van de bakplaat en naar de randen. Bestrooi het met zout en peper en zet dan terug in de oven. Bak 7-8 minuten voor loopse dooiers of tot ze naar wens gaar zijn.
8. Verhit de boter in een grote pan op middelhoog vuur en bak de 'boxty' aan beide kanten goudbruin.
9. Serveer elk plakje met een ei, een worst en een paar cherrytomaten.



Luxe vistaart

INGREDIËNTEN

600 g nieuwe (baby) aardappelen
3 el olijfolie
40 g geraspte Parmezaanse kaas
20 g boter
1 prei
2 el bloem
360 ml kippenbouillon
1 tl gedroogde dragon

100 g zachte roomkaas met
knoflook en kruiden
500 g zalmfilets zonder vel,
in stukjes gesneden
200 g rauwe garnalen,
schoongemaakt
Zout en peper



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur en 10 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Doe de aardappelen in een grote pan met koud gezouten water en breng aan de kook. Bedek en laat 15 minuten sudderen.
2. Giet goed af, doe de aardappelen terug in de pan en laat ze 2-3 minuten droogstomen. Breek de aardappelen met een vork in grote stukken. Voeg 2 theelepels olijfolie toe en breng op smaak met zout en peper. Zet opzij.
3. Verwarm de oven voor op 200°C op de heteluchtfunctie en vet een ovenvaste schaal in met boter.
4. Verhit boter en 1 eetlepel olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Snijd de prei in dunne plakjes en bak deze 4-5 minuten onder voortdurend roeren.
5. Meng de bloem erdoor en bak nog 2 minuten. Giet tijdens het kloppen de bouillon erbij en blijf kloppen tot het mengend is. Kook 5 minuten of totdat het mengsel aan de kook komt.
6. Voeg roomkaas en dragon toe en bak 2-3 minuten onder voortdurend roeren.
7. Voeg zalm en garnalen toe en bak 2-3 minuten, roer zachtjes maar continu. Schep het mengsel in de voorbereide schaal. Leg er voorzichtig de geprakte aardappelen op en bestrooi met parmezaanse kaas.
8. Bak 15-20 minuten of tot ze goudbruin zijn.

Restjes-tip:

Gooi geen preiblaadjes weg - ze kunnen een heerlijke toevoeging aan dipsauzen zoals hummus zijn. Hak de preibladeren fijn en voeg ze toe aan het kikkererwtenmengsel in een keukenmachine. Mix tot een gladde massa en voeg naar smaak olijfolie en citroensap toe. De bladeren geven de hummus een milde uien smaak en een heldergroene kleur.

Lamsbout met knoflook en rozemarijn

INGREDIËNTEN

4 teentjes knoflook
4 takjes verse rozemarijn
Olijfolie
2,5 kg lamsbout in zijn geheel
Zout en peper



Porties:
8



Bereidingstijd:
1 uur en 30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Gebruik een klein mes om spleten over de lamsbout te snijden. Breek de takjes rozemarijn in kleinere stukjes en snijd de teentjes knoflook in plakjes. Steek deze in elke snede.
3. Wrijf de lamsbout helemaal in met olie en breng op smaak met zout en peper.
4. Rooster het lamsvlees 70-80 minuten voor een medium gaar resultaat, of tot het naar wens gaar is.
5. Haal de lamsbout uit de oven, bedek hem losjes met folie en laat hem 15 minuten rusten.
6. Snijd de poot in plakjes en serveer met het sap uit de pan.

Restjes-tip:

Laat die lamsbotten niet verloren gaan! Gebruik ze om een rijke en smaakvolle lamsbouillon te maken. Voeg eenvoudig de botten toe aan een pot, bedek ze met water en voeg eventuele overgebleven kruiden, ui of knoflook toe die je in huis hebt. Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur lager en laat enkele uren sudderen. Zeef de vloeistof en gebruik hem als basis voor soepen, stoofschotels of jus.



Geroosterde wintergroentesoep en soldaatjes van ciabatta met spek



INGREDIËNTEN

Voor de soep:

250 g flespompoe

250 g zoete aardappelen

250 g rapen

250 g pastinaak

200 g wortelen

1 rode peper

2 teentjes knoflook

2 takjes rozemarijn

750 ml groentebouillon

Zout en peper

Olijfolie

6-8 sneetjes ciabatta

400 g spek (in reepjes)



Porties:
6-8



Bereidingstijd:
1 uur en 10 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was en hak alle groenten en leg ze in een braadpan. Besprenkel met olie, voeg knoflook, kruiden en zout toe. Meng en rooster 30-40 minuten tot de groenten zacht zijn.
3. Voeg na het roosteren de groenten en groentebouillon toe aan een keukenmachine en mix tot ze bijna glad zijn.
4. Giet het mengsel in een pan en verwarm tot het kookt. Voeg indien nodig extra kruiden toe.
5. Voor de soldaatjes van ciabatta met spek, besprenkel brood met olijfolie en snijd in dikke plakjes. Wikkel in met spek en bak in de oven tot ze knapperig zijn.

Restjes-tip:

Wil je liever je groenten schillen? Gooi de schillen niet weg! Je kunt ze in olie, zout en peper gooien en ze vervolgens in de oven of een airfryer bakken om gemakkelijk chips te maken die voedselverspilling tegengaan.

Italië, genesteld in het hart van de Middellandse Zee en in de vorm van een laars, is een smeltkroes van mensen en culturen. De gedeelde grenzen met Frankrijk, Slovenië, Oostenrijk en Zwitserland hebben ervoor gezorgd dat Italiaanse kunst, architectuur en cultuur zich wereldwijd hebben verspreid.

Italië is de thuisbasis van twee bergketens, de Alpen en de Apennijnen, en beschikt over 7.600 km pittoreske kustlijn, waardoor het een populaire toeristische bestemming is. Rome, de hoofdstad, is de op twee na meest bezochte stad in Europa, met het Vaticaan, oude ruïnes zoals het Romeinse Colosseum en iconische kunst.

De Italiaanse keuken, populair en wereldwijd op grote schaal gerepliceerd, hecht waarde aan eenvoud en hoogwaardige ingrediënten. Gerechten zoals spaghetti alla carbonara en tiramisu typeren dit, met slechts een paar componenten om rijke, overheerlijke gerechten te maken.



Italiaanse lasagne



INGREDIËNTEN

500 g lasagnevellen	150 g versgeraspte parmezaan, plus 50 g extra voor de topping
1 tl extra vierge olijfolie	
500 g rundsgehakt	50 g fijngehakte peterselie
2 teentjes knoflook	250 g mozzarella
1 tl gedroogde oregano	Zout en peper
800 g marinarasaus	



Porties:
8



Bereidingstijd:
1 uur en 20 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Kook water in een grote pan en zout het water. Voeg de lasagnevellen toe en, als de instructies op de verpakking aangeven dat voorkoken vereist is, kook dan volgens die instructies.
3. Giet de pan af en besprenkel de lasagnevellen met olie om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken.
4. Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak het rundergehakt rul, breek het op met een houten lepel en laat het na het bakken uitlekken.
5. Voeg knoflook en oregano toe aan het rundvlees en roer 1 minuut.
6. Breng op smaak met zout en peper, voeg dan de marinarasaus toe en roer tot het suddert en warm is.
7. Meng in een grote mengkom 150 g parmezaan en peterselie en breng op smaak met zout en peper. Zet opzij.
8. Smeer in een grote braadpan een dunne laag vleessaus, plaats een enkele laag lasagnevellen en een enkele laag mozzarella en herhaal de lagen. Bedek de laatste laag lasagne met overgebleven vleessaus, parmezaan en mozzarella.
9. Bedek met folie en bak gedurende 15 minuten, verhoog vervolgens de temperatuur tot 200°C en bak onbedekt gedurende 18 tot 20 minuten.

Restjes-tip:

Heb je overgebleven pasta? Probeer eens om het toe te voegen aan een frittata. Bak gewoon wat uien en je favoriete groenten in een pan met antiaanbaklaag, voeg dan je gekookte pasta toe en giet er wat losgeklopte eieren in. Kook tot de eieren gaar zijn en plaats de hele pan in de oven om de bereiding af te ronden.



Spaghetti alla Carbonara



INGREDIËNTEN

320 g spaghetti
6 eidooiers
50 g pecorino romano
150 g pancetta, guanciale of spek
Zout en peper
Olijfolie



Porties:
4



Bereidingstijd:
25 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Breng gezouten water aan de kook in een grote pan en zorg ervoor dat er genoeg water is om de spaghetti te bedekken. Terwijl het opwarmt, verwijder je de schil van de pancetta en snijd je deze in reepjes van ongeveer 1 cm dik.
2. Verhit een pan met antiaanbaklaag op middelhoog niveau en bak de plakjes pancetta in ongeveer 10 minuten met een beetje olijfolie.
3. Kook ondertussen de spaghetti volgens de instructies op de verpakking.
4. Giet de eidooiers in een kom en voeg de pecorinokaas en zwarte peper toe. Mix samen met een garde tot een gladde massa.
5. Zodra de pancetta gaar is, zet je het vuur uit en plaats je het over naar een kleine kom, terwijl je het bakvet in de pan laat. Schep een lepel pastawater in de pan.
6. Giet de pasta af en voeg deze toe aan de pan met het pancettavet/pastawatermengsel. Roer snel om te mengen.
7. Voeg het eimengsel en de pancetta toe aan de pan.
8. Roer nog een laatste keer en serveer gegarneerd met pecorino en zwarte peper.

Restjes-tip:

Wist je dat de beste plek om sommige soorten kaas op te slaan in je groentelade is? De lade is ontworpen om een consistente en licht vochtige omgeving te behouden - de perfecte omgeving om de kaaskwaliteit te behouden.

Polpette al Sugo

INGREDIËNTEN

30 g oud brood	1 el fijngehakte peterselie
220 g gehakt	Zout en peper
165 g worst	350 g tomatenpassata
Gedroogde oregano	50 g water
1 ei	1 tl extra vierge olijfolie
Parmigiano Reggiano	
1 snufje gemalen nootmuskaat	



Porties:
4



Bereidingstijd:
50 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Plet of mix het oude brood tot broodkruim.
2. Snijd de worsten in de lengte en verwijder de schil. Plet vervolgens met een mes of vork.
3. Doe de worst en het gehakt in een grote kom. Voeg de oregano, een snufje geraspte nootmuskaat en fijngehakte peterselie toe. Voeg vervolgens de geraspte kaas, het ei en de bereide broodkruim toe. Breng op smaak met zout en peper en meng zodat de ingrediënten gelijkmatig over het vlees worden verdeeld.
4. Vorm kleine gehaktballetjes met je handen, die elk ongeveer 20 gram wegen.
5. Verhit de olie op middelhoog vuur in een pan met antiaanbaklaag en plaats de gehaktballen, laat ze een paar minuten aan beide kanten garen.
6. Voeg de tomatenpassata en water toe. Breng op smaak met zout en peper. Blijf 15-20 minuten op laag vuur koken.
7. Voeg vervolgens de gedroogde oregano toe en laat het smaken.

Restjes-tip:

Heb je wat extra groenten die moeten worden opgebruikt? Hak ze fijn, bak ze en voeg ze tegelijkertijd met de passata toe. Je maakt de saus mer gevuld en geeft het recept extra voedingsstoffen - dit alles terwijl je verspilling van groenten voorkomt.



Gevuld geroosterd kalfsvlees



INGREDIËNTEN

700 g kalfsvlees
100 g spinazie
1 teentje knoflook
2 eieren
50 ml melk
2 el bloem
50 g prosciutto, in plakjes
125 g mozzarella, in plakjes
Zout en peper
1 tl extra vierge olijfolie



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur en 15 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng voor de omelet de eieren met de melk, de bloem en een snufje zout. Verhit olie in een pan, voeg het eimengsel toe en kook tot het gaar is. Draai vervolgens de omelet om en kook ze nog 45 seconden.
3. Bak de spinazie in een andere pan in olie en voeg de gehakte knoflook, zout en peper toe.
4. Plaats de spinazie op het rauwe kalfsvlees. Bedek met de omelet en bedek met plakjes prosciutto en mozzarella. Rol goed op en bind vast met een touwtje.
5. Wikkel de rol in aluminiumfolie, leg ze op een bakplaat en bak ze 30 minuten in de oven. Verwijder de aluminiumfolie en bak nog eens 10 minuten.
6. Laat het uit de oven afkoelen en serveer het in plakjes.

Restjes-tip:

Wist je dat je je eigen zelfgemaakte veganistische mozzarella-ervanger kunt maken met cashewnoten en kokosyoghurt? Gebruik gewoon een keukenmachine om 140 g rauwe cashewnoten geweekt in water, 120 g kokosyoghurt, sap van 1 citroen, 2 el voedingsgist en ½ tl zout te mengen. Roer het mengsel vervolgens in een pan op middelhoog tot laag vuur tot het rekbaar is. Bewaren in de koelkast.

Tiramisu

INGREDIËNTEN

300 ml zwarte koffie
750 g mascarpone
5 eieren
120 g suiker
250 g lange vingers
Cacaopoeder, om te serveren

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bereid de koffie en zoet naar smaak. Laat het afkoelen in een lage, brede kom.
2. Scheid het eiwit van de dooiers. Klop de eierdooiers met een garde en giet de helft van de suiker erin. Zodra het mengsel bleek en schuimig wordt, voeg je beetje bij beetje de mascarpone toe. Zodra de consistentie op een dikke, samenhangende crème lijkt, zet je hem opzij.
3. Maak de gardes goed schoon en klop dan het eiwit. Zodra ze schuimig zijn, voeg je beetje bij beetje de resterende suiker toe. Roer vervolgens het eiwit beetje bij beetje door de mascarpone en meng heel voorzichtig.
4. Verdeel de helft van het eimengsel over de basis van een ovenschaal.
5. Week de vingers een paar seconden in de koude koffie en verdeel ze geleidelijk in een gelijkmatige laag bovenop het eimengsel in de ovenschaal.
6. Voeg meer mascarpone toe om de vingers volledig te bedekken en voeg vervolgens nog een laagje vingers en mascarpone toe.
7. Bestrooi met ongezoete cacaopoeder om af te werken en laat een paar uur in de koelkast staan.

Restjes-tip:

Heb je overgebleven gemalen koffie van het maken van de koffie voor deze tiramisu? Probeer ze eens door de grond van je tuin te mengen. De gemalen koffie voegt extra voedingsstoffen toe, waardoor je planten groot en weelderig worden.



Porties:
4



Bereidingstijd:
40 minuten

*(exclusief 2 uur
in de koelkast)*



Het Koninkrijk der Nederlanden ligt in Noordwest-Europa en deelt grenzen met Duitsland en België. De naam "Nederland" is afgeleid van "laaggelegen land", een knipoog naar het vlakke landschap dat overal te zien is. Ongeveer een derde van het land ligt onder de zeespiegel en het hoogste punt is iets meer dan 300 meter.

Het land heeft een rijke landbouwgeschiedenis en is nu 's werelds op een na grootste exporteur van voedsel en landbouwproducten. De vier grootste steden zijn Den Haag, Rotterdam, Utrecht en Amsterdam. Terwijl Amsterdam de hoofdstad en de meest bevolkte stad is, is Den Haag de thuisbasis van het parlement en de Hoge Raad, en Rotterdam heeft de grootste zeehaven van Europa.

De Nederlandse keuken wordt gevormd door traditie en bevat ingrediënten die afkomstig zijn uit de omgeving, van de Noordzee tot vruchtbare binnenlanden. Hoewel niet wereldberoemd, heeft de Nederlandse keuken zijn stralende sterren, zoals stamppot, die je op latere pagina's zult terugvinden.



Nederland

Nederlandse wentelteefjes



INGREDIËNTEN

2 eieren
200 ml melk
2 tl vanillesuiker
1 el basterdsuiker
1 tl kaneelpoeder of 1 tl koekkruiden
4 sneetjes oud brood
100 g boter
50 ml schenksiroop
75 g walnoten



Porties:
4



Bereidingstijd:
20 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Klop in een kom de eieren met de melk, vanillesuiker, suiker en kaneel.
2. Week de sneetjes brood in dit mengsel.
3. Verhit de helft van de boter in een pan met de basterdsuiker en siroop. Voeg de walnoten toe als alles is gemengd. Giet in een kan en zet opzij.
4. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin kleuren.
5. Serveer met de walnotenstroop.

Restjes-tip:

Heb je wat appels rondslingeren die niet meer op hun best zijn? Ze zijn een heerlijke toevoeging aan deze maaltijd. Stoof ze gewoon in een pan met water en een eetlepel suiker tot ze zacht en gestoofd zijn. Stapel ze vervolgens op je gebakken toast en geniet ervan.



Boerenkool met worst, spek en boerenkaas



INGREDIËNTEN

1,5 kg aardappelen
500 g boerenkool
1 rookworst
200 g gerookte spekblokjes
200 ml warme melk

1 snufje nootmuskaat
1 tl mosterd
100 g oude boerenkaas of
100 g oude kaas



Porties:
4



Bereidingstijd:
40 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Schil en snijd de aardappelen in grove stukken. Doe de aardappelen in een grote pan en voeg voldoende water toe tot ze onderstaan. Leg de boerenkool, een beetje zout en de gerookte worst erop. Breng aan de kook en kook 20 minuten zachtjes, totdat de aardappelen gaar zijn.
2. Bak ondertussen de spekblokjes in een droge, hete koekenpan en rasp de kazen in een aparte kom.
3. Haal de worst uit de pan en zet opzij. Giet de aardappelen en boerenkool af en pureer fijn samen met de warme melk.
4. Meng het spek, het kookvet, de nootmuskaat en de mosterd door het aardappel- en boerenkoolmengsel. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de boerenkoolstoofpot met het kaasschaafsel en de gesneden worst erop.

Restjes-tip:

Om de levensduur van je kaas te verlengen en een heerlijk voorgerecht te maken, kun je het met extra vierge olijfolie, kruiden en specerijen infuseren. Snijd de kaas gewoon in stukjes en leg ze in een luchtdichte glazen pot. Bedek met olijfolie en voeg naar keuze kruiden en aromatische kruiden toe. Sluit de pot en bewaar hem minstens twee weken op een koele, droge plaats (niet in de koelkast). Hoe langer het staat, hoe intenser de smaken zullen worden.

Zoete aardappel, spruitjes en feta-stamppot



INGREDIËNTEN

1 kg zoete aardappel, schillen en snijden
500 g spruitjes
100 g pijnboompitten
200 g feta
75 g rucola of verse spinazie



Porties:
4



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Voeg de stukjes zoete aardappel toe aan een pan met kokend water en kook ze 7-8 minuten.
2. Bak de spruitjes in een aparte pan 10 minuten tot ze al dente zijn.
3. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge, hete koekenpan.
4. Giet de aardappelen en spruitjes af. Stamp ze samen tot je een dikke textuur krijgt. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verkrummel de feta en voeg deze toe aan de puree met de helft van de geroosterde pijnboompitten. Verdeel de resterende pijnboompitten en rucola of spinazie eroverheen.

Restjes-tip:

Heb je stamppot over? Vorm de koude stamppot eenvoudig tot kleine, ronde pasteitjes. Verhit een dunne laag plantaardige olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de pasteitjes ongeveer 3-4 minuten aan elke kant, of tot ze een knapperige, goudbruine korst ontwikkelen. Serveer deze stamppot pasteitjes met een salade of je favoriete dipsaus voor een heerlijke twist op het originele gerecht.



Nederlandse erwtensoep

INGREDIËNTEN

500 g spliterwten
2 aardappelen
2 l rundsbouillon
400 g worstjes
500 g karbonades
200 g uien
1 prei
200 g knolselderij
1 bosje bleekselderij

Roggebrood, gebakken stukjes spek en mosterd, om te serveren.



Porties:
6



Bereidingstijd:
90 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Schil en snijd de aardappelen in kleine stukjes. Voeg ze toe aan een grote pan met de spliterwten en runderbouillon. Breng aan de kook en verwijder eventueel schuim dat naar de oppervlakte komt.
2. Schil en snijd ondertussen de uien, knolselderij en prei in kleine stukjes.
3. Voeg de worstjes, karbonades, ui, prei en knolselderij toe aan de pan en kook 1 uur en 15 minuten zachtjes. Roer af en toe zodat het niet aanbakt.
4. Haal de worstjes en karbonades uit de pot. Snijd ze in kleinere stukjes en plaats ze terug in de soep.
5. Breng op smaak met peper en roer de selderijblaadjes erdoor.
6. Serveer de erwtensoep met roggebrood, spek en een vleugje mosterd.

Restjes-tip:

Haal het meeste uit je aardappelschillen door er een heerlijke puree van te maken. Bak de uien in een beetje olie en voeg dan aardappelschillen, plantaardige bouillon en een laurierblad toe. Laat 20-30 minuten sudderen, roer er roomkaas door en mix tot een gladde massa om een smakelijke dip of bijpassende saus te maken.

In de oven gebakken zuurkool



INGREDIËNTEN

100 g witte rozijnen
1 el zonnebloemolie
200 g mager gerookt spek,
in blokjes
500 g zuurkool
1 appel
1 tl kaneelpoeder

1 banaan, in plakjes
1 pakje instant
aardappelpuree
8 sneetjes rugham
4 sneetjes ananas in blik
100 g kaas, geraspt



Porties:
4



Bereidingstijd:
35 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de ovengrill voor op 180°C.
2. Week de rozijnen in warm water. Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de blokjes spek. Voeg de zuurkool toe en laat 10 minuten zachtjes sudderen.
3. Snijd de appel in kleine blokjes. Giet de rozijnen af en roer ze door de zuurkool samen met de appelblokjes en kaneel. Snijd de banaan in plakjes en leg deze over de zuurkool.
4. Bereid de aardappelpuree volgens de instructies op de verpakking.
5. Doe het zuurkoolmengsel in een ovenschaal. Rol de plakjes ham op en plaats ze samen met de plakjes ananas op de zuurkool. Verdeel de aardappelpuree over de schaal.
6. Strooi de geraspte kaas erover.
7. Plaats de schaal onder een hete ovengrill totdat de kaas is gesmolten.

Restjes-tip:

Om zero-waste zuurkool te bereiden, was je de kool en verwijder je de buitenste bladeren (je zult ze later gebruiken) en snijd je de kool in julienne reepjes. Doe het in een kom en voeg zout toe. Roer goed totdat het sap vrijkomt en zacht wordt. Doe de kool in een pot en blijf knijpen totdat er meer vloeistof vrijkomt. Gebruik de buitenste bladeren om de bovenkant te bedekken. Sluit de pot goed af en laat 7 dagen gisten. Geniet na 7 dagen van je zelfgemaakte zuurkool en bewaar de pot in de koelkast.





Noorwegen

Noorwegen ligt in Noord-Europa en omvat het meest westelijke en noordelijke deel van het Scandinavische schiereiland. De smalle vorm creëert een lange oostelijke grens met het naburige Zweden, terwijl het verder naar het noorden grenst aan Finland en Rusland. Vanwege de noordelijke ligging variëren de daglichtlengten afhankelijk van je locatie en het seizoen.

Noorwegen biedt natuurlijke fenomenen zoals de middernachtzon en het noorderlicht, die passen bij een land dat als een van de mooiste ter wereld wordt beschouwd. Het bergachtige landschap beslaat tweederde van het land, terwijl diepe gletsjerfjorden de kustlijnen bepalen.

De hoofdstad, Oslo, ligt aan de zuidkust van Noorwegen, met iets meer dan 1,2 miljoen inwoners in het grootstedelijke gebied. De stad wordt omringd door het Oslo-fjord en het nationale Marka-bos en staat bekend om zijn groene ruimtes, panoramische uitzichten en mogelijkheden om je te verdiepen in de geschiedenis van Noorwegen, waaronder de Vikingen.

De Noorse keuken wordt gekenmerkt door de verse ingrediënten die te vinden zijn in de diverse landschappen en kustlijnen. Traditionele gerechten bevatten verse zeevruchten, zoals kabeljauw, zalm en koningskrab, terwijl het ruige terrein wild biedt zoals elanden, rendieren en korhoenders. De schoonheid van de traditionele Noorse keuken ligt in het directe verband tussen boer en bord.

Vissoep met soepstengels



INGREDIËNTEN

4 sneetjes droog brood Ongeveer 300-500 g overgebleven gekookte visstukken, zoals zalm of kabeljauw	2 appels 1 tl witte wijnazijn 1 tl paprikapoeder 1 l water
2 teentjes knoflook Ongeveer 500 g wortelen, broccoli, aardappelen en paprika's of andere overgebleven groenten, in kleine stukjes gesneden	Voeg naar smaak zout en peper toe. 100 ml room Olijfolie 1 ui 4 el olijfolie 1 tl kerriepoeder



Porties:
2-4



Bereidingstijd:
45 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd het brood in stengels en meng de olie en het kerriepoeder. Leg de stengels op een bakplaat, besprenkel ze met de kerrieolie en draai ze voorzichtig om totdat de stengels bedekt zijn. Bestrooi met zout en bak de broodstengels 6-7 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn.
3. Snijd 2 appels in stukjes en gooi de stukjes in de azijn.
4. Verhit een grote pan op een middelhoog vuur. Hak de ui en knoflook fijn en bak deze samen in olie met een beetje kerriepoeder, paprikapoeder, zout en peper. Voeg het water toe aan de pan, samen met de gehakte groenten. Kook tot de groenten gaar zijn.
5. Voeg de visresten, appels en slagroom toe. Breng aan de kook en breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer met de broodstengels.

Restjes-tip:

Leeg je groentelades om dit recept vol voedingsstoffen te pompen. Van prei tot bloemkool, pompoen tot aardappelen, deze soep smaakt geweldig met alle toevoegingen die je in huis hebt.



Gehakt- en spekpasteitjes met pittige gebakken aardappelen

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bereid het vleesmengsel: plaats de sneetjes brood een paar minuten in een kom met water om te weken. Pers overtollig water met de hand uit en breng het zachte brood over in een grote mengkom. Voeg de fijngehakte rode ui, het gehakt, de nootmuskaat, de gember, de zure room en het zout toe. Meng goed. Bedek en koel terwijl u doorgaat met de volgende stappen.
2. Bereid de pittige gebakken aardappelen: Verhit een ruime hoeveelheid plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngehakte chili toe en bak een minuut of twee, tot de geuren vrijkomen. Voeg de gekookte aardappelpartjes toe en bak ze zachtjes, af en toe roerend, totdat ze helemaal verhit en een beetje krokant zijn. Sprenkel het limoensap over de aardappelen en breng op smaak met zout en peper. Neem van het vuur en houd warm.
3. Bereid de pasteitjes: Vorm het gekoelde vleesmengsel tot vier gelijke pasteitjes. Bak het spek in een aparte koekenpan op middelhoog vuur tot het krokant is. Haal het spek uit de pan en zet het opzij. Voeg een eetlepel boter toe aan dezelfde pan en smelt op middelhoog vuur. Voeg de elandpasteitjes toe en bak 3-4 minuten per kant, of tot ze gaar en bruin zijn aan de buitenkant.
4. Maak de erwtenpuree: Kook de bevroren erwten in gezouten water tot ze net gaar zijn en zeef ze. Klop de erwten met een handmixer en boter. Breng op smaak met zout.
5. Serveer: Verdeel de pittige gebakken aardappelen over vier borden en bestrooi ze met fijngehakte peterselie of andere kruiden als garnering. Bedek elke portie met een elandpasteitje en een plakje knapperig spek en serveer de erwtenpuree erbij.

Restjes-tip:

Dit recept is de perfecte manier om overgebleven gekookte aardappelen van een vorige maaltijd op te gebruiken. Zelfs als je de ingrediënten voor de rest van de componenten niet bij de hand hebt, zorgen de chili aardappelen voor een heerlijke snack, geserveerd met een aioli van knoflook.

INGREDIËNTEN

Voor de pasteitjes:

800 g gehakt

½ rode ui

1 tl gemalen nootmuskaat

½ tl gemalen gember

4 el zure room

2 tl zout

3 sneetjes brood, bij voorkeur wit

2 sneden spek

Voor de aardappelen:

8 voorgekookte aardappelen

Olijfolie

½ rode chili, fijngehakt

½ limoen

Peterselie of andere kruiden

Voor de saus:

2 sjalotten of 1 bruine ui

100 ml bouillon

1 el sojasaus

Erwtenpuree:

200 g erwten, bevroren

4 eetlepels boter

Zout en versgemalen peper



Porties:
4



Bereidingstijd:
45 minuten



Een stoofpot van restjes op maandag



INGREDIËNTEN

Overgebleven gekookt lamsvlees
of ander vlees
1 ui, in blokjes
2 aardappelen
1 l bouillon
1 selderijstengel
1/2 kleine raap
2 wortelen
1 prei

1 peterseliewortel
Zout, peper en tijm
(vers of gedroogd)
1 grote theelepel grove
mosterd
Peterselie, flatbread, boter
en cranberryjam, om te
serveren



Porties:
4



Bereidingstijd:
45 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Snijd het vlees en de groenten in kleine stukjes.
2. Smelt de boter in een koekenpan op een middelhoog vuur, voeg dan de ui toe en bak tot hij glazig is. Voeg de resterende groenten, behalve de prei, toe en kook tot ze iets zachter zijn. Voeg de bouillon toe en laat het mengsel 30 minuten sudderen.
3. Voeg het vlees toe en laat sudderen tot het warm is.
4. Bak de prei in een aparte pan en voeg deze toe aan het einde van de bereidingstijd.
5. Breng op smaak met zout, peper en mosterd en bestrooi met fijngehakte kruiden indien gewenst.
6. Serveer met beboterd flatbread, cranberryjam aan de zijkant en fijngehakte peterselie erover.

Restjes-tip:

Heb je overgebleven geroosterde groenten? Dit recept is de perfecte manier om ze op te gebruiken. Voeg ze gewoon tegelijkertijd met het gekookte vlees toe.

Gezonde pannenkoeken in Noorse stijl

INGREDIËNTEN

3 eieren
90 g havermout
1 tl bakpoeder
1 tl vanillesuiker
1 bruine banaan
½ tl zout

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Klop de eieren in een kom tot ze gemengd zijn.
2. Voeg de havermout, bakpoeder en vanillesuiker toe aan de eieren. Roer goed om.
3. Prak de banaan en meng hem door het beslag en laat hem 5 minuten rusten.
4. Verhit wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
5. Bak kleine pannenkoeken aan elke kant bruin.
6. Serveer ze met toppings naar keuze, zoals jam en roomkaas, of verse bessen en poedersuiker.
Ze zijn ook op zichzelf heerlijk.

Restjes-tip:

Wist je dat je pannenkoeken met 2 ingrediënten kunt maken met het overgebleven water van een kikkererwtblik? Meng gewoon een banaan met het uitgelekte vocht en bak op dezelfde manier als een gewone pannenkoek. Garneer met bessen en siroop en geniet ervan.



Smoothie met broccolistengel

INGREDIËNTEN

- 1 stengel broccoli
- ½ overrijpe avocado
- ½ overrijpe banaan
- 2 handjes bevroren mango of ander bevroren fruit
- 100 ml appelsap
- 1 handvol spinazieblaadjes



Porties:
2



Bereidingstijd:
5 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Snijd de broccoli en de banaan in stukjes
2. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.
3. Als je een vloeibaardere consistentie wilt, pas dan gewoon de hoeveelheid appelsap aan die je gebruikt.

Restjes-tip:

Verwissel gerust het fruit of sap dat je gebruikt om nieuwe smaken te creëren. Experimenteer met kokoswater, tropische sappen of zelfs melk om je perfecte recept te vinden.



Polen

Polen ligt in Centraal-Europa en deelt grenzen met Litouwen, Rusland, Wit-Rusland, Oekraïne, Slowakije, Tsjechië en Duitsland. De gevarieerde geografie biedt laaglanden, hooglanden en bergachtige gebieden, met een rijk scala aan flora en fauna. In feite is 1% van het Poolse grondgebied beschermd in nationale parken!

De grote steden van Polen, waaronder Krakau, Poznan en Gdansk, zijn bruisende metropolen. De hoofdstad, Warschau, is de thuisbasis van ongeveer 1,8 miljoen mensen en 3,1 miljoen in het bredere grootstedelijke gebied. Hoewel het een relatief nieuwere stad is in vergelijking met andere Europese hoofdsteden, is de geschiedenis van Warschau duidelijk zichtbaar in de gebouwen en monumenten. De stad staat ook bekend om zijn stedelijke groene ruimtes, met parken die 25% van het gebied beslaan.

De Poolse keuken wordt gekenmerkt door traditionele, unieke gerechten die putten uit de geschiedenis van het land en overeenkomsten vertonen met andere regionale keukens. Rijk aan vlees en met verschillende groenten, zijn Poolse gerechten stevig en bevredigend.

Kipgelei

INGREDIËNTEN

2 kipfilets	3 el gelatine
2 middelgrote wortelen	2 gekookte eieren, in plakjes gesneden
1 kleine peterseliewortel of pastinaak	165 g maïs in blik
1 prei	30 g erwten in blik
1 l water	Peterselie voor de garnering
1 kippenbouillonblokje	Zout en peper naar smaak.



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Snijd de wortelen, peterseliewortel en prei in kleine rondjes.
2. Voeg in een grote pan water, kip, groenten, het bouillonblokje en peper en zout naar smaak toe. Breng aan de kook en kook totdat de kip gaar is.
3. Kook de eieren in een andere pan in ongeveer 10 minuten hard. Kap de eieren in ijskoud water en pel ze.
4. Zeef de bouillon in een mengkom en voeg indien nodig kokend water toe om een volle liter bouillon te krijgen.
5. Voeg gelatine toe aan de bouillon en roer totdat deze volledig is opgelost.
6. Snijd de kip in kleine stukjes zodra deze is afgekoeld.
7. Schik het gesneden ei, de maïs, de erwten en de kippenstukjes in kopjes of kleine kommetjes.
8. Giet de bouillon in de kommetjes en bedek de andere ingrediënten. Laat de kommetjes afkoelen en zet ze vervolgens in de koelkast om ze minstens 30 minuten te laten opstijven.
9. Garneer met verse peterselie en serveer koud.

Restjes-tip:

Hoewel gelei het beste vers en zelfgemaakt wordt genoten, is invriezen een optie om het voor toekomstig gebruik te bewaren - je kunt kipgelei tot 3 maanden invriezen.



Luie knoedels

INGREDIËNTEN

3-4 overgebleven gekookte aardappelen
500 g halfvolle kwark of vanillekaas
2 eieren
125 g bloem
snufje zout
60 g boter
40 g broodkruim
50 g suiker gemengd met 2 tl gemalen kaneel



Porties:
4



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Kook wat gezouten water in een grote pan.
2. Voeg ondertussen eieren, kaas en aardappelen toe aan een pot.
3. Prak de aardappelen zodat er geen klontjes zijn. Voeg geleidelijk de bloem toe en meng tot een stevig deeg.
4. Vorm het deeg tot een rol en snijd diagonaal om de 3 cm.
5. Plaats de deegstukken in het kokende water en kook tot ze beginnen te drijven. Haal uit het water en laat uitlekken.
6. Om de topping te maken, voeg je broodkruim toe aan een droge pan en roer je ze onder voortdurend roeren zodat ze niet verbranden. Ga door tot ze goudbruin van kleur zijn. Voeg de boter toe en roer totdat deze is gesmolten. Meng de kaneelsuiker erdoor.
7. Serveer de knoedels met het broodkruim.

Restjes-tip:

Vergeet niet om je oud brood voor dit recept te gebruiken. Om vers broodkruim te maken, scheur je het brood in stukjes en doe je het in een keukenmachine of blender. Mix het brood imet tussenpozen tot je broodkruim van de gewenste consistentie hebt.

Rode bietensalade



INGREDIËNTEN

1 grote gekookte biet

4 handjes jonge
spinazieblaadjes

50 g fetakaas of witte
kaas, in blokjes

1 eetlepel zonnebloempitten

1 eetlepel pompoenpitten

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook,

fijnggehakt

snufje zout

Snufje zwarte peper

Snufje suiker

Snufje gedroogde peterselie

Snuifje gedroogde basilicum



Porties:

2-4



Bereidingstijd:

15 Minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Rooster de zonnebloem- en pompoenpitten in een droge pan tot ze goudbruin zijn. Zet apart om af te koelen.
2. Snijd de gekookte biet in dunne plakjes.
3. Was de spinazieblaadjes en leg ze op een saladebord met de bietenschijfjes.
4. Strooi de in blokjes gesneden fetakaas of witte kaas over de salade en strooi vervolgens de geroosterde zaden erover.
5. Meng alle dressingrediënten in een aparte kom - giet de dressing over de salade vlak voor het serveren.

Restjes-tip:

Gooi geen slappe of zachte bieten weg! Week ze in koud water om ze te laten herleven en probeer ze te roosteren voor gebruik in hummus, chocoladetaart, pesto of salade.



Appeltaart

INGREDIËNTEN

225 g boter, in kleine blokjes gesneden
315 g bloem
2 eidooiers
2 eetlepels natuurlijke yoghurt
2 el bakpoeder
4-5 appels
Gemalen kaneel



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur en 15 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 185°C.
2. Meng in een grote kom de boter, de bloem, de eidooiers, de yoghurt en het bakpoeder.
3. Kneed het deeg met de hand tot het een uniforme bal vormt.
4. Scheid ongeveer driekwart van het deeg voor de onderste korst en gebruik de rest voor de bovenste korst. Doe het deeg in de vriezer terwijl je de appels bereidt.
5. Schil en rasp de appels en leg ze in een pan. Laat ze sudderen met kaneel en als ze zuur zijn, voeg dan een beetje suiker toe. Kook tot ze zacht zijn en haal dan van het vuur.
6. Haal het deeg uit de vriezer en rol het uit tot een cirkelvorm.
7. Leg driekwart van het deeg op de bodem van een ovenschaal en bedek de zijkanten.
8. Voeg de afgekoelde gekookte appels toe aan het deeg.
9. Bedek de taart met het resterende deeg, door het plat uit te rollen of over de appels te raspen.
10. Bak de taart ongeveer 45 minuten tot deze goudbruin is. Serveer met natuurlijke yoghurt of room.

Restjes-tip:

Appeltaart is de ideale manier om oude appels op te gebruiken. Probeer eens combinaties met bessen, peren of ander fruit dat je in huis hebt en dat moet worden opgebruikt.



Portugal ligt in Zuid-Europa op het Iberisch schiereiland en is de thuisbasis van het meest westelijke punt van het Europese continent, Cape Roca. Met zijn westelijke en zuidelijke grenzen langs de Atlantische Oceaan, deelt Portugal zijn enige landgrens met Spanje. Het land omvat ook twee archipels, de Azoren en Madeira, die bijdragen aan het rijke culturele erfgoed en de tradities van Portugal.

Het gevarieerde landschap van Portugal varieert van koud, wild bergachtig terrein in het noorden tot zonovergoten stranden langs de zuidkust. De hoofdstad, Lissabon, ligt in het westen van Portugal en is goed voor meer dan 25% van de bevolking van het land in het grootstedelijke gebied. Met een prachtig uitzicht op de rivier de Taag, oude ruïnes en kathedralen, is het gemakkelijk om te zien waarom Lissabon zo populair is.

De Portugese keuken zit vol met traditionele recepten die niet alleen inheemse ingrediënten benadrukken, maar ook de geschiedenis van het land in de kruidenhandel weerspiegelen. Vaak bereid met eenvoudige ingrediënten, bevatten Portugese gerechten zowel land als zee, wat aanleiding geeft tot beroemde culinaire hoogstandjes zoals pastel de nata en bacalhau à gomes de sá

Cabidela-rijst

INGREDIËNTEN

750 g kip, in stukjes gesneden
100 g ui, gesnipperd
4 teentjes knoflook, geplet
4 eetlepels olijfolie
1 el zout
400 g tomaten, geschild, ontdaan van de zaadlijsten en fijngehakt
Salade (optioneel)

1 blaadje laurier
300 g langkorrelige rijst
60 ml rode wijnazijn
2 el azijn



Porties:
6



Bereidingstijd:
1 uur en 20 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bak in een grote pan de fijngehakte ui, de geplette knoflook en het laurierblad in olijfolie tot de ui glazig is.
2. Voeg de gehakte tomaten toe aan de pan en roer. Laat koken tot de tomaat zacht is.
3. Voeg de stukjes kip toe aan de pan en breng op smaak met een eetlepel zout. Laat het ongeveer 10 minuten afgedekt op laag vuur koken.
4. Voeg voldoende kokend water toe aan de pan om de kip te bedekken. Laat ongeveer 20 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
5. Voeg meer kokend water toe aan de pan, zodat je ongeveer drie en een half keer het volume van de rijst hebt. Voeg indien nodig meer zout toe.
6. Voeg de langkorrelige rijst toe aan de pan, roer en dek af. Laat het 13 minuten koken.
7. Meng ondertussen de rode wijnazijn met de azijn in een aparte kom.
8. Voeg na 13 minuten het azijnmengsel toe aan de pan en roer goed. Laat het nog 1 tot 2 minuten koken. Als het mengsel te vloeibaar is, laat het dan iets langer sudderen met het deksel verwijderd.
9. Haal de pan van het vuur en serveer de Cabidela-rijst onmiddellijk, met een salade indien gewenst.

Restjes-tip:

Cabidela-rijst is een Portugees gerecht dat traditioneel wordt gemaakt met kippen- of varkensbloed. In het bovenstaande recept hebben we het bloed vervangen door rode wijnazijn. Als je nog nooit bloed bij het koken hebt gebruikt, lijkt het misschien een beetje confronterend, maar het is een geweldige manier om een niet-verspilling, neus-tot-staart benadering van vlees eten te omarmen. Als je het wilt proberen, vervang dan de rode wijnazijn door 60 ml varkens- of kippenbloed.

Bacalhau à Gomes de Sá

INGREDIËNTEN

500 g kabeljauw	1 tl zout
3 laurierblaadjes	4 eieren, gekookt
1 tl witte peper	16 ontpitte zwarte olijven
150 ml olijfolie	1 tl peterselie
3 teentjes knoflook	
3 uien, gehalveerd	
400 g aardappelen, geschild en in blokjes	



Porties:
4



Bereidingstijd:
60 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verdeel ongeveer 3 l water in twee pannen. Doe de kabeljauw in de ene pan en de aardappelblokjes in de andere pan en laat 15 minuten sudderen. Voeg een laurierblad en witte peper toe aan de kabeljauw.
2. Giet na het koken de aardappelen af. Maak de kabeljauw schoon, verwijder de graten en de huid, snijd ze in stukjes en scheid ze in dikke plakjes. Doe in een aparte kom.
3. Voeg in een pan de olijfolie, gehakte knoflook, uien en de resterende laurierblaadjes toe en bak ongeveer 5 minuten.
4. Voeg de kabeljauwvlokken en de aardappelblokjes toe. Breng op smaak met zout en peper.
5. Kook de eieren ongeveer 9/10 minuten terwijl de resterende ingrediënten sauteren. Laat afkoelen, pel en snijd in plakjes.
6. Leg het kabeljauw- en aardappelmengsel op een decoratief bord. Voeg het gesneden gekookte ei, de olijven, de gehakte peterselie en een scheutje olijfolie toe en serveer.

Restjes-tip:

Je kunt deze Portugese klassieker aanpassen en alleen met groenten maken - maar niet met alle groenten. Kies voor schillen, stengels, bladeren en restjes voor een gezellig, afvalvrij gerecht dat zelfs de grootste groentescepticus zal overtuigen - pastinaak, prei, wortelen en courgette werken bijzonder goed, maar gebruik wat je in huis hebt.



Caldo verde

INGREDIËNTEN

200 g boerenkool
120 g zoete ui
4 teentjes knoflook
3 el olijfolie
60 g chorizo, in plakjes
600 g aardappelen
1 ½ tl zout
1,2 l water of kippenbouillon



Porties:
6



Bereidingstijd:
40 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Schil en snijd de uien en knoflook en verwarm ze vervolgens in een pan met twee eetlepels olijfolie. Voeg de gesneden chorizo toe.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
3. Zodra de ui zacht en glazig is, neem je de chorizo uit de pan en voeg je de aardappelen toe. Breng op smaak met zout, dek af en kook ongeveer 10 minuten op laag vuur. Giet er kokend water bij en laat koken tot de aardappelen zacht zijn. Haal van het vuur.
4. Spoel ondertussen de gesneden boerenkool af.
5. Prak de aardappelen in de vloeistof tot er een gladde puree ontstaat. Zet het op het vuur en zodra het weer begint te koken, voeg je de boerenkool toe en laat je het ongeveer 8 minuten koken met de pan onbedekt.
6. Besprenkel de soep met de resterende olie en serveer met de gesneden chorizo.
7. Serveer als voorgerecht of als bijgerecht bij een biefstuk.

Restjes-tip:

Verspil je uienresten niet; gebruik ze in plaats daarvan voor je planten. Doe de uienresten in een kom met een beetje water, laat ze een nacht staan en zeef vervolgens de uienresten. De resterende vloeistof kan worden gebruikt om de planten water te geven, omdat het voedingsstoffen bevat die de plantengroei bevorderen en de bodemgezondheid verbeteren.

Pastel de Nata



INGREDIËNTEN

1 l halfvolle melk
Schillen van 2 citroenen, grof gesneden
2 kaneelstokjes
500 g suiker
100 g bloem
2 hele eieren plus 10 eierdooiers
500 g bladerdeeg
Gemalen kaneel (optioneel)



Porties:
20



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 240°C en vet een muffinvorm in.
2. Doe de melk, citroenschillen en kaneelstokjes in een pan. Breng aan de kook en haal dan van het vuur.
3. Meng de suiker en bloem in een aparte kom.
4. Voeg, terwijl het nog steeds erg heet is, het melkmengsel toe aan de kom (inclusief de kaneelstokjes) en roer goed.
5. Verwijder de citroenschillen en kaneelstokjes en laat het mengsel in ongeveer 10 minuten afkoelen.
6. Voeg de hele eieren en de dooiers toe en roer totdat er een homogene crème is gevormd. Zet terug op het vuur en roer constant tot het dikker wordt.
7. Rol het bladerdeeg op tot een cilinder en snijd in plakjes van 3 cm.
8. Bedek de muffinvormpjes met bevochtigde duimen en verdeel het deeg goed over de rand.
9. Giet de vulling in de vormen en bak gedurende 15 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Serveer terwijl het nog warm is en besprenkel het met gemalen kaneel indien gewenst.

Restjes-tip:

Gooi geen overgebleven vla weg. Vries het in een doos met een laag bakpapier of huishoudfolie over het oppervlak gedrukt voordat je een deksel erop plaatst. Ontdooi 's nachts in de koelkast. De vla moet misschien worden opgeklopt om weer glad te worden, maar het zal nog steeds heerlijk zijn.



Spanje ligt in het zuidwesten van Europa en beslaat bijna 85% van het Iberisch schiereiland. Het land strekt zich uit van de Pyreneeën in het noorden tot de Straat van Gibraltar in het zuiden, en omvat ook de Canarische Eilanden en de Balearen. Hoewel Spaans de overheersende taal is, bestaan er verschillende co-officiële talen zoals Aranees, Baskisch, Catalaans en Galicisch, die elk een unieke cultuur weerspiegelen.

Madrid, de Spaanse hoofdstad, ligt in het hart van het Iberisch schiereiland en is een levendige en bruisende stad die bekend staat om zijn hedendaagse kunst, historische schatten en bloeiende voedselmarkten. Deze levendige metropool is een van de meest gewilde en dichtbevolkte steden in heel Spanje.

Spanjaarden staan bekend om hun liefde voor het leven en voorliefde voor het delen van maaltijden met familie en vrienden. De tapaskeuken belichaamt dit perfect en bevordert sociale, ontspannen en gedeelde culinaire ervaringen. De gastronomie van Spanje wordt sterk beïnvloed door zeevruchten uit de omliggende wateren, waarbij gerechten zoals croquetas behoren tot de favoriete tapas van het land. Als afsluiting van een maaltijd wordt vaak leche frita gegeten, een ongewoon maar heerlijk zoet gefrituurd dessert.



Paella

INGREDIËNTEN

1 grote ui, fijngehakt	250 ml witte wijn
2 teentjes knoflook, fijngehakt	750 ml bouillon van zeevruchten
2 middelgrote tomaten	185 g bevroren erwten
1 ½ tl zoete paprikapoeder	12 gamba's of grote garnalen
1 snufje saffraandraden (of kurkuma)	(bij voorkeur ongepeld)
2 grote inktvissen, schoongemaakt en in ringen van 1 cm gesneden (optioneel kan je tentakels toevoegen)	12 mosselen
380 g arborio of kortkorrelige rijst	Citroenpartjes en peterselie
	80 ml olijfolie
	Optioneel: 2 middelgrote verse witvisfilets



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

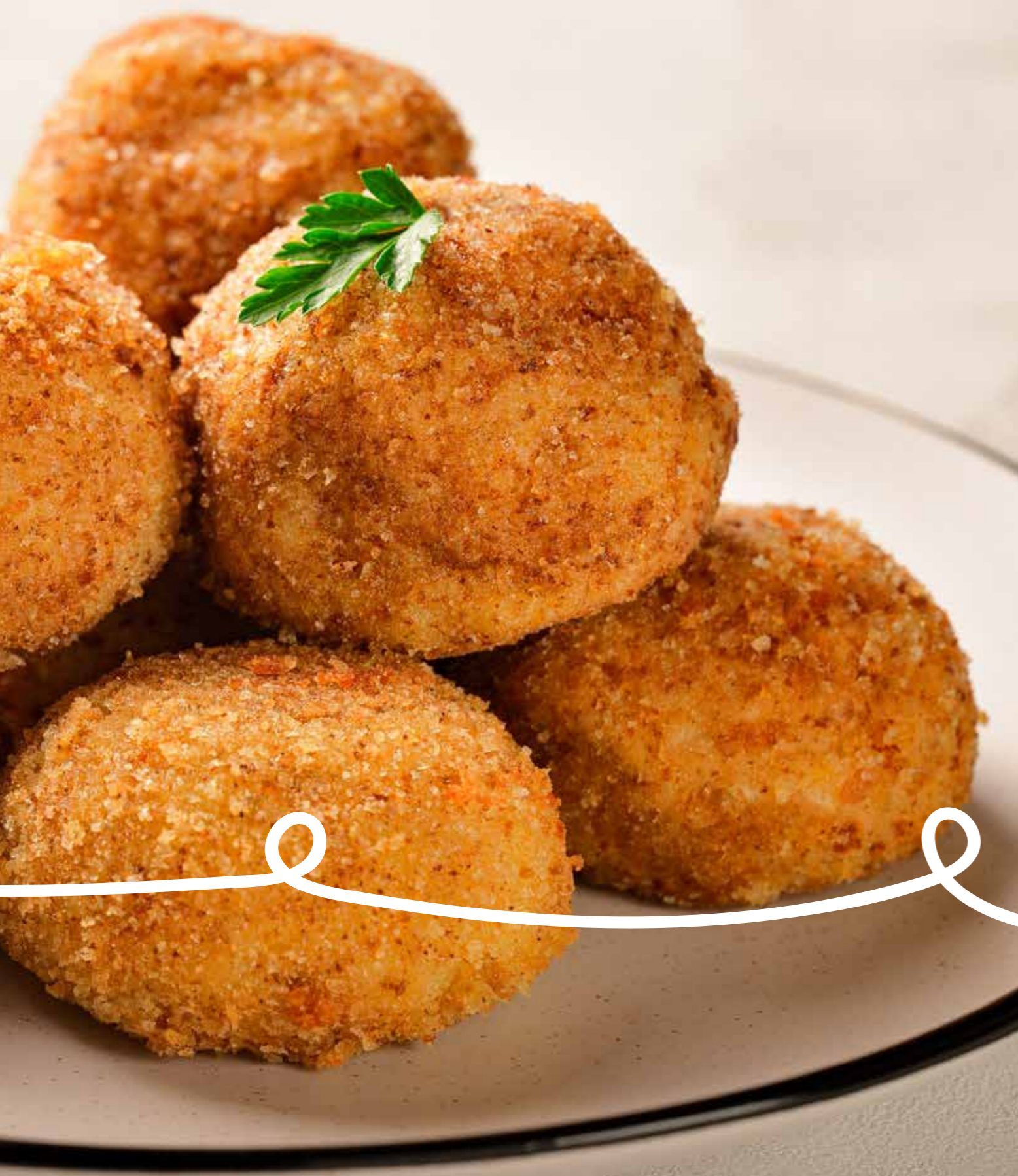
1. Doe de bouillon van witte wijn en zeevruchten in een grote pan en breng het aan de kook. Voeg de saffraan of kurkuma toe, roer en houd op een laag vuur.
2. Voeg in een grote pan (16 inch) olijfolie toe en warm op. Voeg de ui toe en bak tot hij zacht is, voeg dan de knoflook toe en bak nog een paar minuten.
3. Voeg de gepelde en in blokjes gesneden tomaten, paprika en zout toe en sauteer tot de tomaten zijn ingedikt.
4. Voeg de inktvis toe aan de pan en kook ongeveer een minuut, roer constant, voeg de erwten toe en roer goed.
5. Voeg de rijst toe aan de pan en roer goed door elkaar. Verdeel het gelijkmatig over de pan.
6. Voeg de wijn en bouillon toe aan de pan. Zet het vuur laag en kook 10 minuten zonder te roeren.
7. Voeg de garnalen (en vis indien gewenst) toe aan de rijst en bak 5 minuten, draai de zeevruchten om en bak nog eens 5 minuten. Zorg ervoor dat ze volledig gaar zijn.
8. Stoom de mosselen in een andere pan in ongeveer 2 cm water. Als de schelpen opengaan, zijn de mosselen gaar. Als sommige niet zijn geopend, gooi deze dan weg. Als je paella-mengsel droog is en de rijst niet helemaal mals is, dan kun je wat mosselwater aan de pan toevoegen.

Restjes-tip:

Met zoveel manieren om citroensap te gebruiken, is het nooit nodig om citroenen weg te gooien. Je kunt ze in de vaatwasser zetten om geuren te neutraliseren, ze in water en azijn laten trekken om een frisse geur aan een zelfgemaakte reiniger toe te voegen, of ze in je waterkoker koken als een natuurlijke kalkverwijderaar.



Ham Croquetas



INGREDIËNTEN

60 g boter	bloem voor paneren
60 ml olijfolie	2 eieren, geklopt
120 g bloem	120 g broodkruim
1 middelgrote ui, fijngehakt	1 snufje nootmuskaat
1 liter volle melk	
225 g serranoham of andere overgebleven ham of prosciutto, in blokjes	



Porties:
6-8



Bereidingstijd:
1 uur

(exclusief koeltijd voor het deeg)

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Smelt de boter met de olie in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg de ui toe en bak tot hij zacht is, voeg dan de nootmuskaat en ham toe. Bak nog een minuut.
3. Voeg de bloem toe aan de pan en roer continu tot het lichtbruin van kleur wordt.
4. Voeg geleidelijk de melk toe en roer continu totdat deze volledig in het mengsel is opgenomen. Dit zou een langzaam proces moeten zijn, dat ongeveer 15-20 minuten duurt. Haal de pan van het vuur en laat het deegmengsel afkoelen.
5. Boter een grote kom in en plaats het deeg in de kom. Dek af en plaats ongeveer 3 uur of gedurende de nacht in de koelkast.
6. Verwijder het mengsel en vorm het deeg tot ballen of cilindervormen.
7. Verhit olie om te bakken in een grote pan - laat het niet roken.
8. Doe ondertussen de bloem, het geklopte ei en de broodkruimels in drie aparte kommen. Bedek elke bal één voor één met bloem, dan ei en dan het broodkruim.
9. Bak de croquetas ongeveer 5 minuten in de olie en draai ze zo om dat ze gelijkmatig bruin worden.
10. Haal ze uit de olie en plaats op een papieren doek om overtollige olie te absorberen. Serveer terwijl ze nog warm zijn.

Restjes-tip:

Croquetas zijn de ultieme manier om groenten die achterin de koelkast beland zijn om te toveren in iets spannender: zacht aan de binnenkant, knapperige hapjes aan de buitenkant, barstensvol smaak en heerlijk als een lichte maaltijd. Voor een vegetarische optie kun je plantaardige restjes of groenten die in de koelkast zijn blijven liggen, gebruiken.

Espinacas Con Garbanzos



INGREDIËNTEN

2 blikken kikkererwten van 400 g
300 g spinazie, gewassen
55 g tomatensaus
Olijfolie
Zwarte peper naar smaak
1 tl gerookte paprikapoeder
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 dikke sneetjes oud brood, in blokjes gesneden

35 g rauwe amandelen
2 eetlepels rode wijnazijn
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen cayennepeper
1 tl zout



Porties:
4



Bereidingstijd:
30 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
2. Voeg de spinazie in porties toe en bak tot hij geslonken is. Haal uit de pan en zet opzij.
3. Voeg meer olijfolie toe aan de pan en voeg de broodblokjes en amandelen toe. Bak tot ze goudbruin zijn.
4. Voeg de knoflook, komijn, cayennepeper en zwarte peper toe. Bak een paar minuten om de smaken te laten vrijkomen.
5. Doe de ingrediënten in een blender en mix met de rode wijnazijn tot een dikke pasta. Voeg indien nodig een beetje meer water toe.
6. Voeg de pasta terug in de pan en voeg dan de kikkererwten en tomatensaus toe.
7. Roer het mengsel goed en voeg dan de spinazie toe. Blijf koken totdat kikkererwten en spinazie zijn verhit. Breng op smaak met meer peper en zout.
8. Serveer in een kleine kom en besprenkel met olijfolie en gerookte paprika.

Restjes-tip:

Gooi de vloeistof niet weg uit het kikkererwtblik! Het kan een heerlijke (en zuinige) basis zijn voor een dessert op basis van eiwit, zoals meringues of chocolademousse.



Leche Frita

INGREDIËNTEN

3 ½ el maizena
50 g bloem
50 g witte suiker
950 ml volle melk
1 kaneelstokje
Geraspte schil van 1 citroen
½ tl vanille-extract
125 ml zonnebloemolie
2 eieren, geklopt
Suiker en gemalen kaneel, gemengd in een kom om te paneren



Porties:
6



Bereidingstijd:
1 uur

(exclusief de tijd die nodig is om het mengsel gedurende de nacht te laten rusten)

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Meng in een grote kom de maizena, de suiker en de helft van de bloem. Voeg 1 kopje melk toe en meng goed. Zet opzij.
2. Verhit de resterende melk in een grote pan op middelhoog vuur tot het net begint te borrelen.
3. Haal van het vuur en voeg de kaneelstok, citroenschil en vanille-extract toe. Roer goed en laat 5 minuten rusten, zeef vervolgens de melk door een zeef en meng deze melk door het bloem- en melkmengsel tot hij grondig is gemengd.
4. Plaats het mengsel terug in de pan en verwarm het op middelhoog vuur, terwijl je ongeveer 15 minuten continu roert, totdat het mengsel dikker wordt. Haal van het vuur en giet in een grote ovenschaal die is bedekt met een beetje zonnebloemolie.
5. Dek af met plasticfolie en plaats in de koelkast voor ongeveer 4 uur of gedurende de nacht om het te laten opstijven.
6. Als het mengsel goed is opgesteven, draai je het uit de schaal en snijd je het in 12 vierkanten of rechthoeken.
7. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan. Doe ondertussen het geklopte ei in een kom en de rest van de bloem in een andere kom.
8. Haal elk melkvierkant door het ei en vervolgens de bloem en bak ongeveer een minuut aan elke kant in de olie, tot de korst goudbruin is.
9. Plaats op een papieren handdoek om te laten uitlekken en af te koelen en rol ze vervolgens in de kaneelsuiker.
10. Serveer onmiddellijk met vanille-ijs of slagroom.

Zwitserland ligt in Centraal-Europa en is een bergachtig land dat wordt begrensd door Italië, Frankrijk, Duitsland, Oostenrijk en Liechtenstein. De geografie van het land is verdeeld in drie verschillende regio 's: de Alpen, het Jura-gebergte en het heuvelachtige centrale plateau, ook bekend als het Zwitserse plateau, dat tussen de bergketens ligt.

Zwitserland is beroemd om zijn gevarieerde natuurlijke landschappen en schoonheid en beschikt over pittoreske meren, rivieren, bossen, weiden en bergen, waardoor het een ideale bestemming is voor wandel- en wintersportliefhebbers. Het land wordt ook gekenmerkt door zijn culturele diversiteit, wat aanleiding geeft tot vier verschillende taalregio 's: Frans, Italiaans, Duits en Reto-Romaans (een Gallo-Romaanse taal).

Zwitserland heeft een bevolking van ongeveer 8,7 miljoen mensen, waarvan de meerderheid in de drie grootste steden woont: Zürich, Bazel en Genève. De Zwitserse keuken is geïnspireerd op Franse, Duitse en Italiaanse culinaire tradities.



Zwitserland

Capuns – Broodjes snijbiet met worst in roomsaus



INGREDIËNTEN

400 g bloem	¼ bosje pepermunt, fijngehakt
3 eieren	60 snijbietblaadjes
100 ml water	400 ml bouillon
100 ml melk	400 ml melk
2 boerenworsten, in blokjes	3 el Bündner bergkaas
120 g gedroogde rookworst, in blokjes	50 g boter
100 g ham, in blokjes	100 g spekblokjes
½ bosje peterselie, fijngehakt	Zout en peper
½ bosje bieslook, fijngehakt	



Porties:
4



Bereidingstijd:
50 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Meng in een grote mengkom de bloem, het zout en de peper. Meng in een andere kom de eieren, het water en de melk. Combineer de twee mengsels tot een glad geheel. Klop het deeg tot het bubbelt en dek het af, laat het ongeveer 20 minuten rusten.
2. Snijd de boerenworsten, gedroogde rookworst en ham in blokjes. Hak de kruiden fijn. Roer zowel het vlees als de kruiden door het deeg.
3. Was de snijbietblaadjes en blancheer ze ongeveer 2 minuten in kokend gezouten water. Giet af en koel onmiddellijk in ijswater.
4. Dep de bladeren droog en plaats een eetlepel deegmengsel in het midden van elk blad. Vouw de zijanten naar binnen en rol op tot pakketten.
5. Breng in een grote pan de bouillon en de melk aan de kook. Zodra het kookt, zet je het vuur lager, voeg je de 'capuns' toe en laat je ze ongeveer 10 minuten sudderen.
6. Verhit de boter in een koekenpan en bak de spekblokjes tot ze krokant zijn.
7. Verwijder voorzichtig de 'capuns' en leg ze in een schaal. Giet er wat melkbouillon over en bestrooi met kaas en spekblokjes.

Restjes – tip:

Als je snijbiet langer vers wilt houden, bewaar ze dan door ze te koken en in een glazen pot te plaatsen. Laat ze afkoelen en voeg dan de snijbietbouillon toe tot aan de bovenkant van de pot. Eenmaal gevuld, sluit de pot goed af en plaats deze maximaal 2 uur ondersteboven. Dit zal een vacuüm creëren, zodat ze langer kunnen worden bewaard.



Kalfskoteletten

INGREDIËNTEN

200 g champignons, fijngesneden
2 appels, in blokjes
2 el citroensap
150 g milde gruyèrekaas, in blokjes
100 g blokjes kaas
1 el boter
3 el witte wijn
8 kalfskoteletten
1 el olie
1 bosje bieslook, fijngehakt
Zout en peper

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Bak de hamblokjes in een koekenpan kort in boter. Voeg de champignons en appels toe en laat ze kort stomen. Blus af met witte wijn en breng op smaak naar wens. Haal van het vuur.
2. Verhit olie in een aparte pan op een middelhoog vuur. Breng de koteletten op smaak met zout en peper, bak ze dan kort en leg ze in een schaal.
3. Verdeel het champignonmengsel en de gruyèrekaasblokjes erover. Bak 10 minuten in de oven op 200 °C.
4. Werk af met bieslook en serveer.

Restjes-tip:

Heb je overgebleven wijn? Vries het in in een ijsblokjesbak. Je kunt de blokjes dan toevoegen aan gerechten die om wijn vragen, zonder dat je een geheel nieuwe fles hoeft te ontkurken.



Porties:
6



Bereidingstijd:
1 uur

(exclusief de tijd die nodig is om het mengsel gedurende de nacht te laten rusten)

Rijst Casimir



INGREDIËNTEN

600 ml groentebouillon
250 g langkorrelige rijst
50 g veenbessen (grof gehakt)
1 pakje kerriesaus
300 ml melk
1 eetlepel kookroom
600 g kipfilet (in blokjes gesneden)
2 babybananen
4 ananasingen in blik en 100 ml ananassap, gereserveerd
2 el boter



Porties:
4



Bereidingstijd:
35 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Voeg de rijst samen met de bouillon toe aan een pan. Breng aan de kook, dek af en laat ongeveer 20 minuten op een laag vuur sudderen totdat de vloeistof is opgenomen. Eenmaal gaar, meng je de veenbessen erdoor.
2. Voeg melk toe aan een andere pan en meng er de kerriesaus door. Breng aan de kook terwijl je continu roert. Eenmaal aan de kook, haal je de pan van het vuur.
3. Verhit de kookroom in een koekenpan. Voeg de kip toe aan de pan en bak ongeveer 2 minuten. Verwijder de kip en breng op smaak met zout en peper.
4. Voeg in de koekenpan de kerrie/melkmix en 100 ml ananassap toe. Voeg de kip toe aan de saus, dek af en laat ongeveer 5 minuten sudderen.
5. Halveer de bananen in de lengte en snijd de ananasingen in kleinere stukjes.
6. Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de bananen en stukjes ananas 5 minuten.
7. Serveer de kerrie met rijst en garneer met het fruit.

Restjes-tip:

De kern en schillen van een ananas kunnen worden gebruikt voor een heerlijke ananasthee. Week de schil 30 minuten in azijn en was hem dan grondig. Kook de schil vervolgens 1 uur in water en voeg aanvullende aromaten toe, zoals gember en kaneel. Giet de vloeistof af en bewaar deze voor een verfrissende hete thee.



Bündner gerstsoep

INGREDIËNTEN

60 g gerst.
2 l water
300 g gerookt varkensvlees (bijv. ribben)
200 g gedroogd rundvlees (bijv. Bündnerfleisch)
150 g spek
1 stengel prei
½ kool
½ knolselder
2 wortelen
2 aardappelen
2 el melk
Zout en peper



Porties:
4



Bereidingstijd:
3 uur

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Week de gerst een nacht in water. Giet het gerstwater af. Bewaar het - gooi het niet weg.
2. Doe de gekookte gerst in een pan met 2 l water en breng aan de kook.
3. Snijd het vlees in kleine blokjes en voeg ze toe aan de kokende gerst. Zet het vuur lager en laat het ongeveer 2 uur sudderen, roer af en toe.
4. Was en snijd de groenten in kleine blokjes. Voeg toe aan de gerst en het vlees en laat het mengsel nog eens 45 minuten sudderen.
5. Kruid de soep naar wens en voeg melk toe om een vloeibaardere consistentie te creëren.

Restjes-tip:

Gerstwater zorgt voor een gezonde, ontgiftende drank. Kook het met citroen en gember om de smaak te verbeteren en consumeer warm of koud.



Verenigd Koninkrijk

Het Verenigd Koninkrijk, een archipel voor de noordwestkust van Europa, is een opvallend land dat bestaat uit vier naties: Engeland, Wales, Schotland en Noord-Ierland. Elke natie heeft zijn eigen unieke cultuur en geschiedenis. Engels is de overheersende taal die in het VK wordt gesproken, terwijl Welsh en Gaelic door een minderheid worden gesproken.

De fysieke geografie van het Verenigd Koninkrijk varieert aanzienlijk, waarbij het noorden en westen worden gekenmerkt door ruige bergruggen en diepe valleien, terwijl het zuiden een idyllisch landschap heeft. Schotland is beroemd om zijn talrijke meren, of lochs, die talloze volksverhalen over mysterieuze lochmonsters hebben geïnspireerd. Het zuiden van het Verenigd Koninkrijk is de dichtstbevolkte regio en is de thuisbasis van de hoofdstad, Londen, die jaarlijks ongeveer 30 miljoen internationale bezoekers trekt, die graag zijn kunst, geschiedenis, het nachtleven en de eclectische keuken willen verkennen.

Hoewel elk land in het VK zijn eigen reeks traditionele recepten heeft, is diner met gebraad een gerecht dat geliefd is in alle vier de landen. Deze geruststellende maaltijd wordt meestal op zondag geserveerd en bestaat uit geroosterd vlees, aardappelen en bijgerechten zoals Yorkshire-pudding en jus. Of je nu in de Schotse hooglanden bent of in het hart van Londen, deze klassieke maaltijd zal zeker voldoen.

Kalkoen Potpie



INGREDIËNTEN

1 ui
30 g bloem
720 ml kippenbouillon
390 g kalkoenfilet
1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
1 el verse tijm
1 eetlepel verse rozemarijn
1 el verse peterselie
1 ei
450 g gemengde groenten (erwten, wortelen, fijngehakte pastinaak en prei werken goed)



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur en
20 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Hak de ui fijn en bak deze een paar minuten in een koekenpan tot hij zacht is.
3. Zet een aparte pan op middelhoog vuur en meng de kippenbouillon met bloem in de pan tot een gladde saus ontstaat.
4. Snijd je kalkoenfilet in kleine plakjes en voeg dit samen met je groenten en kruiden toe aan de bouillon. Laat het mengsel even sudderen en roer zachtjes.
5. Giet het mengsel in een ovenschaal.
6. Rol het deeg uit op een licht bebloemd plat oppervlak en plaats het vervolgens op het kalkoemengsel. Druk het deeg rond de rand van de ovenschaal om de randen te bedekken.
7. Klop het ei in een kleine kom en klop het lichtjes. Borstel over de bovenkant van het deeg.
8. Plaats in de oven en bak tot de korst goudbruin is, ongeveer 20-25 minuten.

Restjes-tip:

Heb je eieren die niet meer op hun best zijn? Dat betekent niet per se dat ze weggegooid hoeven te worden! Plaats je ei in water en als het naar de bodem zakt en plat op zijn kant ligt, dan is het erg vers. Als het minder vers is, maar nog steeds goed om te eten, dan staat het op de bodem van de kom. Als het naar de oppervlakte drijft, is het niet langer vers genoeg om te eten.

Gemakkelijke jus

INGREDIËNTEN

1-2 eetlepels vleessappen
1 opgehoopte eetlepel gewone bloem
2 bouillonblokjes
Warm water
Jusbruiningsaus



Porties:
6



Bereidingstijd:
25 minuten

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Haal je vlees uit de braadslee en plaats het op een bord om te rusten.
2. Giet het vet uit het blik en laat ongeveer 1-2 eetlepels sap achter.
3. Voeg de bloem toe aan de vleessappen en meng goed met een houten lepel.
4. Verkruiemel 2 bouillonblokjes in de mix en roer.
5. Voeg geleidelijk 2-3 lepels warm water toe. Je kunt het gekookte water van je reeds gekookte groenten of aardappelen gebruiken om een extra smaakdiepte toe te voegen. Mix goed met een garde om eventuele klontjes te verwijderen.
6. Zet de braadslee op een zacht vuur op de kookplaat en klop continu. Het mengsel begint te verdikken, dus voeg extra water toe totdat je makkelijke jus de gewenste consistentie heeft en breng het dan zachtjes aan de kook.
7. Voeg een paar druppels jus toe, vooral als je donker vlees serveert.

Restjes-tip:

Heb je te veel water aan je jus toegevoegd? Gooi het niet weg! Er is een eenvoudige oplossing om je jus snel te verdikken. Meng een kleine hoeveelheid maïszetmeel met water tot een gladde massa en meng het door je zelfgemaakte jus – het zal in een mum van tijd dikker worden!



Gekruide zalm met roerei



Porties:
6



Bereidingstijd:
40 minuten

INGREDIËNTEN

200 g rucola
120 g zoete ui
4 teentjes knoflook
3 el olijfolie
60 g chorizo, in plakjes
600 g aardappelen
1 ½ tl zout
1,2 l water of kippenbouillon

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Meng de gerookte paprika, het zout, de cayennepeper, de gedroogde basilicum en het knoflookpoeder in een kleine kom. Wrijf het mengsel op je zalm.
2. Verhit kokosolie in een zware gietijzeren koekenpan op middelhoog vuur.
3. Doe de zalm in de koekenpan (met de huid naar boven) en bak elke kant 3 tot 4 minuten.
4. Zet het vuur uit en dek het 5 minuten af.
5. Serveer op geroosterd brood en roerei. Sprenkel met olijfolie, een beetje citroensap en rucola of waterkers. Eet smakelijk!

Restjes-tip:

Verspil geen verwelkte rucola of waterkers. Je kunt een eenvoudige pestosaus voor je recept maken. Klop de bladeren gewoon met olie, parmezaanse kaas, noten en knoflook. Je pesto gaat 4-5 dagen mee in de koelkast.

Beste appel crumble



INGREDIËNTEN

500 g Bramley-appels
50 g bruine suiker
75 g rozijnen
1 citroen
200 g bloem
125 g boter, in blokjes
75 g Demerara-suiker
1 tl gemalen kaneel
Custard, dubbele room of ijs om te serveren

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Schil de Bramley of kookappels, verwijder het klokhuis en snijd ze in plakjes. Meng ze met de bruine suiker, rozijnen en het fijngeraspte zeste en sap van de citroen.
3. Kook in een pan totdat de appels zacht zijn en de suiker is gesmolten.
4. Schep in een ovenschaal en laat afkoelen.
5. Zeef de bloem in een grote kom, voeg de in blokjes gesneden boter toe en wrijf het met je vingertoppen in de bloem om je ideale kruimelconsistentie te vormen.
6. Roer de Demerara-suiker en kaneel erdoor.
7. Schep je appelkruimelmengsel over het fruit en bak 45 minuten tot het goudbruin en borrelt.
8. Serveer warm met een topping naar keuze – vla, room of ijs!

Restjes-tip:

Je kunt je toppingresten ook invriezen. Custard, room, zelfgemaakte jam... het is allemaal invriesbaar! Standaard ijsbakken bevatten 2 eetlepels per blokje, waardoor deze bevroren restjes gemakkelijk te meten zijn voor toekomstige recepten.



Porties:
4



Bereidingstijd:
1 uur



Lamsgebraad



Porties:
8



Bereidingstijd:
2 uur

INGREDIËNTEN

Lamsbout (bij voorkeur 2 kg voor portiegrootte)

3 hele teentjes knoflook

20 g boter

Takje verse rozemarijn

Zout en peper voor kruiden

1 citroen indien gewenst

Groenten zoals wortelen of broccoli

Gebakken aardappelen

Yorkshire-pudding

Muntgelei

BEREIDINGSINSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schil en plet de knoflook en voeg dan toe aan een mengkom met de boter en gehakte rozemarijn. Meng tot het een romige pasta vormt. Toptip: om een pittige 'kick' toe te voegen, pers je wat citroensap uit - of als je liever een marinade maakt, in plaats van boter te gebruiken, besprenkel je gewoon wat olijfolie in het mengsel.
3. Breng het mengsel op smaak met zout en peper en zet het opzij.
4. Maak verschillende kleine incisies in het lam met een scherp mes. Ongeveer 40 incisies voor een been van 2 kg.
5. Werk het botermengsel met je vingers door het lam. Dit kan rommelig worden, dus zorg ervoor dat je voldoende keukenpapier bij de hand hebt! Als je een marinade maakt in plaats van een botermengsel, besprenkel het dan met het lam en verdeel het gelijkmatig over het oppervlak van het lam met je handen.
6. Rooster het lamsvlees 1 uur en 30 minuten in de hete oven. Eenmaal gaar, zet je het opzij om nog eens 10-15 minuten af te koelen voordat je begint met aansnijden.
7. Serveer met aardappelen, Yorkshire-pudding en groenten naar keuze.

Restjes-tip:

Heb je een wortel die in de ijskast is blijven liggen en zijn beet is kwijtgeraakt? Snijd het in lucifers en leg ze in een luchtdichte pot gevuld met koud water in de koelkast. De wortel krijgt zijn knapperigheid terug en blijft langer vers. Als je wilt proberen om je wortelen in te maken, voeg ze dan in plaats daarvan toe aan een pot gevuld met witte azijn, suiker en zout, een paar takjes dille en wat peperkorrels. Je ingelegde wortelen gaan weken mee in de koelkast.



BESPAAR MEER DOOR

Slim om te gaan met voedsel



Gebruik de Too Good to Go-app om Verrassingspakketten aan te schaffen met onverkochte producten uit SPAR-winkels bij jou in de buurt. Maak heerlijke gerechten die goed zijn voor je portemonnee en de planeet.

BEGIN VANDAAG MET BESPAREN



SPAR International
Rokin 99-101
1012 KM Amsterdam
Nederland

www.spar-international.com

© SPAR International 2023

Dit document is alleen voor gebruik door SPAR Partners en mag in geen enkel formaat worden gedistribueerd. Neem voor meer informatie en begeleiding contact op met de ontwerpafdeling van SPAR International:

design@spar-international.com

