



Met
2 aperitiefhapjes
voor de
feesten!

Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro

6 gemakkelijke recepten voor elke dag



Gratis clementines

Kijk snel op de achterkant.

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.

colruyt laagste prijzen



Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro

6 gemakkelijke recepten

In dit receptenboekje vindt u 6 smakelijke gerechten **vol variatie**. Ze zijn ook heel lekker voor **kinderen**. Laat hen meehelpen in de keuken. Bij de tips voor kinderen staat dit symbool:



Voor 3 personen

Elk recept is goed voor **3 grote porties**, bv. 1 volwassene en 2 grote kinderen. Hebt u kleine kinderen, dan zal u eten over hebben. Bij elk recept geven we tips om restjes de volgende dag op te gebruiken.



Maximum 3 € per portie

De recepten kosten 1, 2 of 3 € per portie. Aan de kassa betaalt u maximum 3,6 of 9 €. Bij elk recept staat de prijs.

Wat zit er in die prijs?

- De **volledige verpakking** van elk product. Hebt u bijvoorbeeld 300 g pasta nodig, dan koopt u een verpakking van 500 g. In de prijs zit de volledige verpakking. Zo weet u wat u zal betalen aan de kassa.
- De volgende **basisproducten** zitten niet in de prijs: olijfolie, azijn, suiker, boter, bloem, tijm, cayennepeper, peper en zout.

Met praktisch boodschappenlijstje

Achteraan vindt u per recept een lijst met **producten die u nodig hebt**. Neem het mee naar de winkel, zo kan u snel alles vinden.

Heerlijke
hapjes



Komkommerhapje en pizzacroissant

Feestelijke aperitiefhapjes



1,5€

per persoon

Max. 9 €
aan de
kassa

Komkommerhapje

Uit uw keuken

zwarte peper (molen)



6 personen

Ingrediënten

- 12 wilde roze garnalen (versmarkt)
- 1 komkommer
- 150 g kruidenkaas



15 min.

Pizzacroissant

Uit uw keuken

zwarte peper (molen)



6 personen

Ingrediënten

- 3 sneetjes salami
- 50 g geraspte emmentaler
- 1 rol bladerdeeg (versmarkt)
- 1 eidooier
- 6 eetlepels passata (gezeefde tomaten)



30 min.

Materiaal

oven

Komkommerhapje

Bereiding (15 min.)

- 1 Snij met een dunschiller 12 lange linten van de ongeschildde komkommer.
- 2 Smeer een laagje kruidenkaas op de komkommer en rol op.
- 3 Steek een roze garnaal op een cocktailprikker en prik het in een komkommerrolletje. Kruid met zwarte peper.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- lange linten van de komkommer snijden
- de kruidenkaas op de komkommer smeren
- de garnalen in de komkommerrolletjes prikken

Voedingswaarde per persoon: Energie 77 kcal - Eiwitten 2,6 g - Vetten 6,8 g - Koolhydraten 1,5 g

Pizzacroissant

Vooraf (10 min.)

- Snij de sneetjes salami in fijne reepjes.
- Klop de eidooier los.

Bereiding (20 min.)

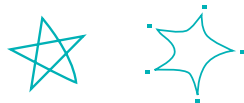
- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Rol het bladerdeeg open. Snij in 12 gelijke punten, maar trek de punten nog niet uit elkaar (zo kan u de passata makkelijker over het bladerdeeg verdelen).
- 3 Verdeel er de passata over en bestrooi met de salami en de geraspte kaas.
- 4 Rol de punten op tot een croissant en bestrijk met de eidooier. Zet ± 10 min. in de voorverwarmde oven.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de salami in fijne reepjes snijden
- de eidooier loskloppen
- het bladerdeeg beleggen en oprollen

Voedingswaarde per persoon: Energie 214 kcal - Eiwitten 6,4 g - Vetten 14,4 g - Koolhydraten 14,6 g



Boordevol groenten

Soep met pastinaak en wortel



1€

per portie



3 personen



35 min.

Max. 3 € aan de kassa

Uit uw keuken

- 1 eetlepel olijfolie
- peper en zout

Ingrediënten

- 2 wortelen
- 1 pastinaak
- 1 ui
- 1 dl kokosmelk
- 2 blokjes kippenbouillon

Materiaal

- kookpot
- staafmixer

Vooraf (10 min.)

- Snij de ui in grove stukken.
- Schil de wortelen en de pastinaak en snij in stukken.

Bereiding (25 min.)

- 1 Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en stoof de ui 2 min. op een matig vuur. Voeg de groenten toe en laat even stoven.
- 2 Breek de blokjes kippenbouillon in stukken en voeg samen met 1 L water toe aan de groenten. Laat 20 min. koken met het deksel op de kookpot.
- 3 Voeg 5 min. voor het einde de kokosmelk toe en kruid met peper en zout. Mix de soep fijn.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de wortelen en de pastinaak schillen met een dunschiller
- de kokosmelk toevoegen



Nog kokosmelk over?

De rest van de kokosmelk kan u gebruiken in een wokgerecht met kip of scampi's en groenten. Voeg een beetje groene- of rodecurrypasta toe. Ook lekker in andere soepen met pompoen, courgette, paprika ...

Quiche met champignons, broccoli en spekjes

Weinig afwas



2€

per portie



3 personen



25 min. + oventijd

Max. 6 € aan de kassa

Uit uw keuken

peper en zout

Ingrediënten

- 250 g gerookte spekblokjes (versmarkt)
- 1 broccoli
- 500 g champignons
- 4 eieren
- 100 g geraspte kaas
- 2 dl lichte room
- 1 rol bladerdeeg (versmarkt)

Materiaal

- kookpot
- pan met antiaanbaklaag
- taartvorm
- oven

Vooraf (10 min.)

- Snij de champignons in stukjes.
- Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
- Klop de eieren los samen met de room en kruid met peper.

Bereiding (15 min. + ± 45 min. in de oven)

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Kook de broccoli 5 min. zonder deksel gaar in water met een beetje zout. Giet af, spoel onder koud water en laat uitlekken.
- 3 Verhit een pan met antiaanbaklaag, zonder boter of olie. Bak de spekblokjes 2 min. en voeg de champignons toe. Laat nog 4 min. bakken en kruid met peper.
- 4 Rol ondertussen het bladerdeeg samen met het bakpapier uit in een taartvorm. Prik er enkele keren in met een vork.
- 5 Verdeel de broccoli, de champignons en de spekblokjes over het bladerdeeg. Strooi er de geraspte kaas over en voeg het eiermengsel toe. Zet ± 45 min. in de voorverwarmde oven.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de champignons in stukjes snijden
- de broccoli in roosjes verdelen
- de ingrediënten over het bladerdeeg verdelen

Lekker veggie

Chili sin carne



3€

per portie



3 personen



1 u.

Max. 9 € aan de kassa

Uit uw keuken

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 mespunt cayennepeper
- peper en zout

Ingrediënten

- 200 g fijngehakte quorn (versmarkt)
- 1/2 plantje koriander
- 2 uien
- 250 g rijst
- 500 g tomatenstukjes (brik)

Materiaal

- 400 g rode bonen (blik)
- 340 g kikkererwten (bokaal)
- 300 g maïs (blik)
- 2 eetlepels komijnpoeder
- grote kookpot
- kleine kookpot

Vooraf (5 min.)

- Snij de uien en de koriander fijn.
- Doe de kikkererwten, de rode bonen en de maïs in een vergiet.
- Spoel alles onder koud water en laat uitlekken.

Bereiding (55 min.)

- 1 Verhit de olijfolie in een grote kookpot en stoof de uien 2 min. Voeg de fijngehakte quorn toe en bak 2 min.
- 2 Voeg de tomatenstukjes, de rode bonen, de kikkererwten en de maïs toe. Kruid met het komijnpoeder, de cayennepeper, peper en zout.
- 3 Zet het deksel op de kookpot en laat 45 min. sudderen op een zacht vuur. Roer af en toe en voeg eventueel een beetje water toe, zodat de chili niet aanbrandt.
- 4 Kook ondertussen de rijst gaar in water met een beetje zout (kooktijd: zie verpakking).

Afwerking

Verdeel de rijst over de borden, schep er de chili bovenop en werk af met de koriander.



Zo kunnen ze helpen:

- de kikkererwten, rode bonen en maïs in een vergiet doen en spoelen onder koud water
- de koriander fijnknippen met een schaar

Lekker voor kinderen

Chipolata met stampot van groenekool

Hoofdgerecht



2€

per portie



3 personen



45 min.

Max. 6 € aan de kassa

Uit uw keuken

- 2 eetlepels boter
- peper en zout

Ingrediënten

- 5 chipolata's (beenhouwerij)
- 1/2 groenekool
- 600 g aardappelen
- 2 eetlepels mosterd op
traditionele wijze

Materiaal

- 2 kookpotten
- pan

Vooraf (15 min.)

- Snij de harde witte stukken uit de bladeren van de groenekool en snij de rest fijn.
- Schil de aardappelen en snij in stukken.

Bereiding (30 min.)

- 1 Kook de aardappelen 20 min. gaar in water met een beetje zout. Giet af en pureer. Kruid met peper en zout.
- 2 Smelt ondertussen 1 eetlepel boter in een kookpot en stoof de stukjes groenekool 10 min. Kruid met peper en zout.
- 3 Smelt 1 eetlepel boter in een pan en bak de chipolata's aan elke kant 3 min.
- 4 Meng de groenekool onder de aardappelpuree en voeg de mosterd toe.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de harde witte stukken uit de groenekool snijden
- de aardappelen schillen en in stukken snijden

Hoe groenekool snijden?



- 1 Verwijder de buitenste bladeren.



- 2 Maak de bladeren één voor één los.



- 3 Verwijder de harde witte stukken in het midden van elk blad.



- 4 Snij de bladeren eventueel in reepjes of stukjes.

Vis op het menu

Pasta met prei en zalm



3€

per portie



3 personen



20 min.

Max. 9 € aan de kassa

Uit uw keuken

- 1 eetlepel boter
- zwarte peper (molen)
- zout

Ingrediënten

- 200 g gerookte Atlantische zalm
- 600 g preiwit (diepvries)
- 150 g kruidenkaas
- 1,5 dl lichte room
- 300 g spaghetti

Materiaal

- 2 kookpotten

Vooraf (5 min.)

Snij de zalm in fijne reepjes.

Bereiding (15 min.)

- 1 Kook de spaghetti gaar in water met een beetje zout (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
- 2 Smelt ondertussen de boter in een andere kookpot en stoof het preiwit ± 8 min. Giet er de room bij en voeg de kruidenkaas toe. Roer goed en kruid met zwarte peper en zout.
- 3 Meng het preiwit en de zalm onder de pasta. Kruid met zwarte peper.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de room en de kruidenkaas onder de prei roeren
- het preiwit en de zalm onder de pasta mengen
- de pasta kruiden met zwarte peper



Nog preiwit over?

De rest van het preiwit kan u gebruiken in een soep.
Of stoof het preiwit en doe in een quiche.

Boodschappenlijstje

Op de volgende pagina's vindt u per recept een lijst met producten die u nodig hebt. U kan dit lijstje afscheuren en meenemen naar de winkel.

Wat zetten we in het boodschappenlijstje?

De hoeveelheid van de volledige verpakking. Als u 300 g pasta nodig hebt, koopt u een verpakking van 500 g. We schrijven dan de verpakking van 500 g op de boodschappenlijst.

Uit uw keuken

Olijfolie, azijn, suiker, boter, bloem, tijm, cayennepeper, peper en zout staan niet in het boodschappenlijstje. Die gebruikt u uit uw eigen keuken. Hebt u ze niet in huis, dan vindt u ze gemakkelijk terug in de winkel met het lijstje hieronder.



☐ 1,5 L natuurazijn

☐ 1 L olijfolie

☐ 250 g ongezouten melkerijboter

☐ 1 kg tarwebloem

☐ 1 kg keukenzout

☐ 1 kg kristalsuiker

☐ 100 g witte peper

☐ 35 g zwarte peper (molen)

☐ 40 g cayennepeper

☐ 20 g tijm (gedroogd)



Komkommerhapje en pizzacroissant

Recept p. 4-5



- ☐ 125 g wilde roze garnalen (versmarkt) 12 garnalen nodig
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 150 g verse roomkaas met look en fijne kruiden
- ☐ 225 g salami met look..... 3 sneetjes nodig
- ☐ 100 g geraspte emmentaler..... 50 g nodig
- ☐ 1 rol bladerdeeg (versmarkt)
- ☐ 12 bruine scharreleieren 1 eidooier nodig
- ☐ 500 g passata (gezeefde tomaten) 6 eetlepels nodig

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.



Soep met pastinaak en wortel

Recept p. 6-7



- ☐ 2 wortelen
- ☐ 1 pastinaak
- ☐ 1 ui
- ☐ 4 dl kokosmelk..... 1 dl nodig
- ☐ 12 blokjes kippenbouillon 2 blokjes nodig

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.



Max. 3 €
aan de kassa

Quiche met champignons, broccoli en spekjes

Recept p. 8-9



- ☐ 250 g gerookte spekblokjes
- ☐ 1 broccoli
- ☐ 500 g champignons
- ☐ 12 bruine scharreleieren 4 eieren nodig
- ☐ 100 g geraspte emmentaler
- ☐ 2,5 dl verdunde room 7 % 2 dl nodig
- ☐ 1 rol bladerdeeg (versmarkt)

2€
per portie

Max. 6 €
aan de kassa

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.

Chili sin carne

Recept p. 10-11



- ☐ 200 g fijngehakte quorn (versmarkt)
- ☐ 1 plantje koriander 1/2 plantje nodig
- ☐ 2 uien
- ☐ 500 g langkorrelrijst 250 g nodig
- ☐ 500 g tomatenstukjes (brik)
- ☐ 400 g rode kidneybonen (blik)
- ☐ 340 g kikkererwten (bokaal)
- ☐ 2 x 150 g zoete maïs (blik)
- ☐ 35 g komijnpoeder 2 eetlepels nodig

3€
per portie

Max. 9 €
aan de kassa

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.



Chipolata met stampopot van groenekool

Recept p. 12-13



- ☐ 5 chipolata's (beenhouwerij)
- ☐ 1 groenekool..... 1/2 nodig
- ☐ 600 g aardappelen
- ☐ 350 g mosterd op traditionele wijze..... 2 eetlepels nodig

2€
per portie

**Max. 6 €
aan de kassa**

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.

Pasta met prei en zalm

Recept p. 14-15



- ☐ 200 g gerookte Atlantische zalm
- ☐ 150 g verse roomkaas met look en fijne kruiden
- ☐ 2,5 dl verdunde room 7 %..... 1,5 dl nodig
- ☐ 1 kg preiwit (diepvries) 600 g nodig
- ☐ 500 g spaghetti..... 300 g nodig

3€
per portie

**Max. 9 €
aan de kassa**

Prijzen geldig van 14/12 t.e.m. 31/12/2016.

Speciaal voor u

**Extra
Gratis**



1 kg Everyday clementines

Neem uw **gratis clementines** uit de rekken
en geef samen **met uw Extra-kaart** af aan de kassa.
Geldig t.e.m. 31/12/2016.



Aan tafel in **1 - 2 - 3** euro

Recepten voor 1 €

Soep met pastinaak en wortel

p. 6-7

Recepten voor 2 €

Quiche met champignons, broccoli en spekjes

p. 8-9

Chipolata met stampot van groenekool

p. 12-13

Recepten voor 3 €

Komkommerhapje en pizzacroissant

p. 4-5

Chili sin carne

p. 10-11

Pasta met prei en zalm

p. 14-15

Kookvragen of suggesties?

Contacteer ons:

- 02 345 2345 (vraag naar het kookteam)
- info@colruyt.be
- [facebook.com/ColruytLekkerKoken.EnCuisine](https://www.facebook.com/ColruytLekkerKoken.EnCuisine)

