

AMANDA HELLBERG & EVELINE JOHNSON

THE LEFTOVERS

*geef je eten een tweede leven
53 vegetarische gerechten*



Ken je die ene aardappel die altijd overblijft? Dat schepje rijst dat te weinig is voor een portie maar dat je liever niet weggooit? Overvloed of niet, in Nederland gooien we per persoon jaarlijks bijna 50 kilo eetbaar voedsel weg. Slecht voor het milieu en slecht voor de economie.

Gelukkig heb je de oplossing in eigen hand! Althans, met dit boek ben je een eind op weg. Wij hebben een kookboek voor je gemaakt dat je nodig hebt als je daar staat met die ene aardappel. Of als je daar staat zonder aardappel bij een ogenschijnlijk schrikbarende lege koelkast. Dit boek bevat namelijk recepten die uitermate geschikt zijn om te maken met restjes, plus onze beste recepten voor het uitmesten van de voorraadkast. Daarnaast vind je tips voor het gebruiken van iedere kruimel eten, eten dat iemand heeft geplant, water gegeven, geoogst, verpakt, verscheept en verkocht, eten dat jij uiteindelijk betaalt en mee naar huis gesleept hebt. Die geweldige samenwerking tussen zon, aarde en mens verdient het toch niet om bij het vuilnis te eindigen? Zie restjes daarom niet meer als iets vervelends, maar als ingrediënten die veel mogelijkheden bieden. Bewaar die aardappel, doe die rijst in een bakje en vries elke kaaskorst in, je kunt er namelijk heerlijk van eten.

Wij zijn Amanda en Eveline en wij houden van vegetarisch, seizoensgebonden eten. En van oud rommelmarktservies. Elk dingetje dat op de foto's in dit boek staat is hergebruikt, gekocht op een rommelmarkt of gevonden. Bij het koken improviseren we bijna altijd. We beginnen met een inventarisatie van voorraadkast, koelkast en vriezer om te zien wat er is, en dan beginnen we te koken. Op die manier ontstaan vaak de beste recepten.

In dit boek zijn we zo creatief mogelijk geweest met de gewoonste restjes: rijst, pasta, aardappels, brood en groente. Er staan recepten in voor kleine en grote restjes en we hopen dat we jullie kunnen inspireren tot het bedenken van nieuwe gerechten met klikjes van een vorige dag. Je kunt de recepten natuurlijk van begin tot eind volgen, maar het geeft niks als je wat meer of minder gebruikt dan wat er in het recept staat. Doe er wat meer vocht bij en wat minder van iets anders, voel de consistentie, proef en improviseer!

Succes!
Amanda en Eveline



*En op de zevende dag aten ze kliekjes,
en zie: het was lekker.*

Een algemene tip voor restjes is om ze te proeven en eraan te ruiken. Alle levensmiddelen die we kopen zijn voorzien van een houdbaarheidsdatum, maar als er 'ten minste houdbaar tot' op staat, is dat alleen een garantie van de kwaliteit. Ze bederven niet direct zoals veel mensen denken.

Om gekoelde producten zo lang mogelijk te bewaren, moet de koelkast goed koud staan, ongeveer 4-5 °C. Bewaar de meest bederfelijke levensmiddelen bovendien op de koudste plek van de koelkast (meestal onderin). Houd je koelkast goed in de gaten; begint iets oud te worden? Vries het in! Kaaskorsten bijvoorbeeld: snijd ze schoon, breek ze in stukken, stop ze in een zakje en leg dat in de vriezer. Room, melk en andere zuivelproducten kun je ook prima invriezen om later in een warm gerecht te gebruiken. Al die restjes en kliekjes in je vriezer kunnen je later redden wanneer je in no time heerlijke lasagne, taart of pannenkoeken met zelfgemaakte compote maakt!

Bewaar de restjes in doorzichtige plastic bakjes of glazen potten. Zet ze op een bepaald plankje of speciale plek in de koelkast. Zodoende kun je altijd goed zien wat je hebt en worden dingen minder snel vergeten.

Om een kliekjesmaaltijd te maken is het handig om een degelijke basisvoorraad te hebben van producten die je op veel manieren kunt gebruiken en die lang goed blijven. Bijvoorbeeld blikjes tomaten, kokosmelk en paddenstoelen, gedroogde bonen en linzen, en uien, witte kool, wortels en knollen - goedkope groente uit Nederland en bovendien lang houdbaar. Doe daar nog wat groene groente en gehakte kniden uit de diepvries bij en je hebt genoeg voor allerlei luxe maaltijden!

INHOUD

AARDAPPELS EN BROOD

<i>Pasta met aardappel</i>	15
<i>Aardappelfalafel</i>	17
<i>Croutons</i>	19
<i>Salade van aardappel</i>	
<i>en rode biet</i>	20
<i>Omelet met aardappel</i>	23
<i>Gegrilde aardappel</i>	25
<i>Schotel met aardappel</i>	
<i>en bloemkool</i>	26
<i>Aardappelwafels</i>	29
<i>Salade van geroosterde</i>	
<i>aardappel</i>	30
<i>Chips van zachte tortilla's</i>	33
<i>Polenta-aardappels</i>	35
<i>Aardappelbrood met walnoten</i> ...	36
<i>Broodsalade</i>	39
<i>Aardappelballetjes</i>	41
<i>Restjes in de pan</i>	43
<i>Wentelteefjes met chocola</i>	44
<i>Appeltaart met echte kruimels</i>	47
<i>Broodpudding</i>	49

RIJST, PASTA EN BULGUR

<i>Opgebakken pasta</i>	
<i>met artisjok</i>	53
<i>Pasteitjes met rode biet en rijst</i>	55
<i>Soep met pasta</i>	56
<i>Rijst met witte kool</i>	59
<i>Peterseliesalade met bulgur</i>	61
<i>Rijstballetjes</i>	62

<i>Kruidige bulgur met fruit</i>	64
<i>Roerbakken met rijst en ei</i>	67
<i>Wortelballetjes met rijst</i>	
<i>en pinda</i>	69
<i>Soep met bulgur</i>	70
<i>Pasta met paddenstoelen</i>	73
<i>Gratin met pasta en boerenkool</i> ...	74
<i>Bulgurflensjes met spinazie</i>	77
<i>Rijstpap</i>	79
<i>Hartige muffins met bulgur</i>	80
<i>Rijstflensjes</i>	83

GROENTE EN FRUIT

<i>Gladde soep met linzen</i>	86
<i>Bladerdeeghapjes</i>	89
<i>Chutney</i>	91
<i>Wortelbrood</i>	92
<i>Salade van gekookte groente</i>	95
<i>Soep van broccolistronk</i>	96
<i>Bananenijs</i>	99
<i>Lauwwarne fruitsalade</i>	
<i>met witte chocola</i>	100
<i>Gestoofde peren en appels</i>	103
<i>Compote</i>	105
<i>Taartjes met gemengd fruit</i>	106
<i>Milkshake van kiwi en ananas</i> ..	109

DE KAST UITMESTEN

<i>Kliekjesschotels</i>	113
<i>Lasagne</i>	115
<i>Groentetaart</i>	116



AARDAPPELS EN BROOD

In dit hoofdstuk hebben we alle recepten verzameld met twee van de meest gebruikte basisproducten: aardappels en brood. De aardappel is een oude vriend, en we kennen veel mensen die warm eten zonder aardappels geen avondeten vinden. Aardappels zijn niet alleen lekker - gekookt of gepoft, gepureerd of gebakken - ze zijn bovendien een uitstekend restje. Van een paar gekookte aardappels kun je in een handomdraai van alles maken. Kook er daarom altijd een paar extra! Dan kun je de volgende keer een salade, snelle lunchomelet of een heerlijke pasta met aardappel maken. Nog een goede manier om restjes aardappel te gebruiken is als bindmiddel in vegaburgers of gepureerd in brooddeeg.

En dan het fantastische levensmiddel brood! Met de juiste bijgerechten kan het een maaltijd op zich zijn. Maar dat kapje dan dat overblijft? Of als het wat droog geworden is? En dat zoete broodje, dat kun je toch niet roosteren zoals normale sneetjes brood die een dag te lang gelegen hebben? Wat voor soort brood je ook over hebt, wij hebben er een recept voor. De enige uitzondering is beschimmeld brood, dat moet je gewoon weggoien.



GEGRILDE AARDAPPEL

Dit is een goed recept voor wanneer er niet genoeg aardappels overgebleven zijn voor een gerecht op zich. Vul ze dan aan met verschillende groenten, bij voorkeur groenten die snel klaar zijn in de oven. Paprika, courgette, ui, witte kool, broccoli of bloemkool zijn allemaal geschikt. Maak een dikke marinade met veel mosterd voor over de groente en aardappel; daarmee breng je de smaak naar grote hoogten! Gebruik de mosterd die je in huis hebt, onze favoriet is een grove, wat zoete mosterd. Voor dit recept in elk geval.

2 porties

3 gekookte aardappels
 1 kleine rode ui
 ½ rode paprika
 1 kleine courgette
 1 el olijfolie
 1 el mosterd
 2 theelepels
 balsamicoazijn
 peper en zout
 ca. 10 olijven

Verwarm de oven voor op 225 °C. Breek de aardappels in stukken, snijd de ui in partjes, de paprika in repen en de courgette in plakken. Leg alles in een licht ingevette, ovenvaste vorm. Meng olie, mosterd en azijn en strijk het mengsel over de groente en aardappel. Breng op smaak met peper en zout.

Zet het gerecht 15-20 minuten in de oven tot de aardappels bruin beginnen te worden. Doe de olijven erbij en serveer.