



Slim Koken

Budgetrecepten
en bespaartips
voor het hele gezin



**Merlien
Welzijn**

Bestsellerauteur van
Koken voor 4 personen
voor €5



Karakter Uitgevers B.V.



Inhoud

Voorwoord	7
Basisbenodigdheden	11
Aanvulling smaakmakers	13
Overzicht seizoensgroenten	19
Vuistregels voor succesvol budgetkoken	21
Besparen kent geen limiet!	27
Ron Blaauw over budgetkoken	42
Lekker eten voor max € 5	45
Vlees en kip	46
Vis	73
Soep	89
Vegetarisch	105
Bijgerechten	127
Kassabon	139
Smaakmakers	142
Bronnen	150
Register	152





Voorwoord

Als ik terugkijk op wat er allemaal in korte tijd gebeurd is rondom Bijstandsgerechten, kan ik het bijna niet geloven. Binnen een halfjaar gingen tienduizend exemplaren van mijn eerste budgetkookboek over de toonbank. In meer dan twintig nationale, regionale en lokale kranten verscheen een artikel over Bijstandsgerechten en *Koken voor 4 personen voor € 5*. Ik mocht op diverse radiozenders vertellen waarom ik me in hemelsnaam druk maak om mensen die dagelijks de opgave hebben om rond te komen van een klein budget.

Meer dan veertig woningcorporaties enerzijds en ook ruim veertig gemeenten anderzijds besteedden aandacht aan Bijstandsgerechten door erover te schrijven, vertellen en/of budgetkookboeken weg te geven. Budgetcoaches, diëtisten, juristen, allerlei commerciële partijen, en heel veel individuen raakten in de ban van budgetkoken. De bezoekers op de Facebookpagina en de website groeien nog dagelijks. Veel mensen willen budgetkoken, maar nog veel meer mensen móéten het simpelweg. Dat brengt mij bij deel twee: *Slim Koken*. Als zo ongelofelijk veel mensen op zoek zijn naar tips en adviezen, naar budgetgerechten, dan zet ik me graag in voor meer aanbod. Daarom deel ik via dit boek wederom veertig budgetgerechten om van te smullen met het hele gezin.

Mijn inspiratie voor deze gerechten komt rechtstreeks bij jullie vandaan. Bedankt daarvoor! Jullie hebben mij geïnspireerd om verder te gaan vanuit de rijke basis die ik van huis uit heb meegekregen. Kun je de volgende keer wat meer vegetarische gerechten in je boek opnemen? Kun je niet meer maaltijdsoepen opnemen, want ja,



Tip

De kip is gaar als u er met een satéprikkertje in prikt en het vocht dat uit het gaatje komt niet meer rood of roze is!

Fusilli met venkel en een hele five spice kip (verwengerecht)



Smaakmakers

2-3 eetl. Chinese kruiden,
five spices
zout

Leg de kip in een ovenschaal. Wrijf de kip in met olie, five spices en zout. Wrijf ook de binnenkant van de kip in. Schep de stengemberbolletjes met sap uit de glazen pot en doe ze in de kip. Zorg ervoor dat de kip met de borst omlaag ligt. Schep 5 eetlepels (olijf)olie in de ovenschaal.

Ingrediënten

1 hele kip
(olijf)olie
3-4 Chinese stengember-
bolletjes
1 venkelknol
1 klein blikje maïs
250 gr fusilli

Zet de oven op 180 °C en doe de ovenschotel erin. Bak de kip 30 minuten. Keer de kip en laat nog 25-30 minuten bakken. Controleer regelmatig of de kip niet uitdroogt. Voeg in dat geval een beetje olie toe. Zet de oven uit. Dek de ovenschotel af met aluminiumfolie en laat nog zeker 10-15 minuten in de hete oven staan.

Extra aluminiumfolie

Was en snijd de venkelknol zeer fijn. Het verwijderen van loof en stronkjes is niet nodig. Open het blikje maïs. Kook de fusilli gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit in een pan 2 eetlepels (olijf)olie. Bak de venkel gedurende 5 minuten. Voeg de maïs toe en bak nog 5 minuten. Schep regelmatig om. Voeg de fusilli toe. Schep weer goed om. Zet de kookplaat uit. Laat het mengsel met het deksel op de pan nog 3-4 minuten doorwarmen op de nog warme kookplaat.

Let op: stengemberbolletjes kosten per pot circa € 1,79. Het is een fantastisch smaakvol ingrediënt, maar het suikerpercentage is 60-64%, dus het is wel duidelijk een ingrediënt dat gedoseerd moet worden.

Rijst met witte kool, kip en ananas



Kip

Smaakmakers

2 eetl. kerrie
zout

Was de kip. Wrijf de poten in met kerrie en zout. Dit kan ook de avond of enkele uren vooraf. Zet de kip dan wel terug in de koelkast en dek af met folie.

Ingrediënten

4 kippenpoten
6 eetl. olie
1 blik (ca. 250 gr) ananas-
ringen (op ananassap)
½ witte kool
420 gr zilverslijfrijs

Verhit de olie in een pan. Bak de poten aan weerszijden goudbruin. Doe de poten in een ovenschaal samen met de olie waarin ze gebakken zijn. Bak de kip op 200 °C gedurende circa 40 minuten. Keer de kip halverwege.

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Open het blik ananas. Pak de halve kool die u over hebt van de wittekoolstampot (zie pagina 65). Snijd de stronk eruit en snijd de kool in dunne repen. Halveer de repen, zodat ze niet te lang zijn.

Tip

U gebruikt niet alle sap in dit gerecht. Wat kunt u met de rest doen? Maak er ijsklontjes van en voeg ze bijvoorbeeld toe aan uw zelfgemaakte ijsthee. U kunt er ook andere sappen mee aanlengen. Voeg ook eens een scheutje toe aan het water waarin u rijst kookt. Het geeft de rijst meteen een tropische touch!

Kook de groente beetgaar in 5-7 minuten. Zet de oven terug naar 180 °C en neem de kipschotel uit de oven. Voeg de groente toe. Schep de ananas inclusief wat sap over de schotel en zet nog 10 minuten in de oven.

Boeren- koolstamppot met rookworst



Smaakmakers

- 1 groentebouillonblokje
- 2 eetl. azijn
- peper

Ingrediënten

- 1 ui
- 600 gr boerenkool
- 750 gr aardappels
- 2 rookworsten (ca. 500 gr)
- 2 eetl. olie

Pel en snipper de ui. Was de boerenkool en snijd fijn. Doe in een ruime pan. Schil de aardappels en snijd elke aardappel in 4 partjes (halveer de kleinere aardappels). Voeg toe. Haal de rookworsten uit de verpakking en leg die bovenop. Los een bouillonblokje op in 1 liter water en voeg dit toe. Voeg nog zo veel water toe als nodig is om het geheel onder water te zetten. Breng het water aan de kook. Laat vanaf dat moment nog 15-20 minuten doorkoken.

Verhit de olie in een pan en bak de ui lichtbruin in 4-5 minuten.

Giet de aardappels, boerenkool en rookworst zodanig af dat een klein plasje water in de pan blijft. Verwijder de rookworst. Voeg de azijn en peper toe. Stamp het geheel. Voeg de ui met de olie toe en roer goed door de stamppot.

Verwarm klontjes jus uit de vriezer op een middenstand.*

* Zie de tip bij wittekoolstamppot van kokosmelk met slavinken op pagina 65.

Serveer de boerenkoolstamppot met de jus en de plakken gesneden rookworst.

Register

A

aardappels

gebakken aardappels met winterpeen en kippenpoten	52
met andijvie en braadworst	53
met bloemkool en kaashapjes	123
met peenloof en tofu	108
zoete aardappels met prei en pangasiusfilet	87
aioli, kruidensla met – en een 4-minuten-eitje	45
ananas, rijst met witte kool, kip en –	58

andijvie

aardappels met andijvie en braadworst	53
rijst met andijvie en wilde zalm	80
aspergesoep	98

aubergine

auberginekoekjes	129
groene linzen met courgette en aubergine	107
kikkererwten met groene olijven, aubergine en paprika	124

B

bloemkool, aardappels met – en kaashapjes	123
boerenkoolstamppot met rookworst	59

bonen

pangasiusfilet met rode kerrie en tuinbonen	75
rijst met bruine bonen en runderreepjes	71
wraps met vegetarisch gehakt, kidneybonen en maïs	118
broccoli stamppot met wilde zalm	83
brood, kokossoep met taugé, mosselen en Turks –	103

C

champignons

macaroni met champignons en saucijsjes	69
champignonsoep met zelfgemaakte croutons	93
courgette, groene linzen met – en aubergine	107
croutons, champignonsoep met zelfgemaakte –	93

D

doperwten zie erwten

E

erwten

kikkererwten met groene olijven, aubergine en paprika	124
pastaschelpen met doperwten en makreel	77
quinoa met pompoen en doperwten	112
Surinaamse rijst met gele erwten en gedroogde kabeljauw	76

F

fusilli met venkel en een hele five spice kip	57
---	----

G

garnalen, venkel-komijnsoep met –	90
gehaktbroodjes	132

I

imro's moksi alesi	76
--------------------	----

K

kabelauw, Surinaamse rijst met gele erwten en gedroogde –	76
kikkererwten met groene olijven, aubergine en paprika	124

kip

fusilli met venkel en een hele five spice kip	57
gebakken aardappels met winterpeen en kippenpoten	52
kiprolletjes	135
macaroni met peen en gerookte kipreepjes	70
rijst met spruitjes en gemberkippenvleugels	51
rijst met witte kool, kip en ananas	58
knoflooksoep	100
kokossoep met taugé, mosselen en Turks brood	103

kool

rijst met rodekool en makreel	82
rijst met witte kool, kip en ananas	58
kruidensla met aioli en een 4-minuten-eitje	45

L

linzen

groene linzen met courgette en aubergine	107
rode linzen met peen en cherrytomaatjes	122

M

macaroni

met champignons en saucijsjes	69
met peen en gerookte kipreepjes	70

maïs

maïssoep	99
wraps met vegetarisch gehakt, kidneybonen en maïs	118

makreel

pastaschelpen met doperwten en makreel	77
rijst met rodekool en makreel	82
sashimi van makreel met sesam en yuzu	42
mosselen, kokossoep met taugé, – en Turks brood	103

O
 olijven, kikkererwten met groene –,
 aubergine en paprika **124**

P
 paksoi, spaghetti met – en pindakaas **115**

pangasius
 pangasiusfilet met rode kerrie en tuinbonen **75**
 zoete aardappels met prei en pangasiusfilet **87**
 paprika
 kikkererwten met groene olijven, aubergine
 en paprika **124**
 pastinaak met paprika en rundvlees **66**

pasta
 fusilli met venkel en een hele five spice kip **57**
 macaroni met champignons en saucijsjes **69**
 macaroni met peen en gerookte kipreepjes **70**
 pastaschelpen met doperwten en makreel **77**
 spaghetti met paksoi en pindakaas **115**

pastinaak
 pastinaak met paprika en rundvlees **66**
 pastinaaksoep **94**

pompoen
 pompoensoep **95**
 quinoa met pompoen en doperwten **112**
 prei, zoete aardappels met – en
 pangasiusfilet **87**

Q
 quinoa met pompoen en doperwten **112**

R
rijst
 met andijvie en wilde zalm **80**
 met bruine bonen en runderreepjes **71**
 met gegrilde groentemix **109**
 met rodekool en makreel **82**
 met spruitjes en gemberkippenvleugels **51**
 met witte kool, kip en ananas **58**
 Surinaamse rijst met gele erwten en
 gedroogde kabeljauw **76**

S
 sashimi van makreel met sesam en yuzu **42**
 sla, kruiden– met aioli en een 4-minuten-eitje **45**
 spaghetti met paksoi en pindakaas **115**
 spruitjes, rijst met – en gemberkippenvleugels **51**
stampot
 boerenkoolstampot met rookworst **59**
 broccoli stampot met wilde zalm **83**
 wittekoolstampot van kokosmelk met
 slavinken **65**

Surinaamse rijst met gele erwten en
 gedroogde kabeljauw **76**

T
 taugé, kokossoep met –, mosselen e
 Turks brood **103**
 tomaat, rode linzen met peen en cherry– **122**

V
venkel
 fusilli met venkel en een hele five spice kip **57**
 venkel-komijnsoep met garnalen **90**

verwengerechten
 aardappels met bloemkool en kaashapjes **123**
 broccoli stampot met wilde zalm **83**
 fusilli met venkel en een hele five spice kip **57**
 imro's moksi alesi – Surinaamse rijst met
 gele erwten en gedroogde kabeljauw **76**
 kokossoep met taugé, mosselen en
 Turks brood **103**
 pastinaak met paprika en rundvlees **66**
 rijst met andijvie en wilde zalm **80**
 rijst met bruine bonen en runderreepjes **71**
 wraps met vegetarisch gehakt,
 kidneybonen en maïs **118**

W
 wittekoolstampot van kokosmelk
 met slavinken **65**

wortel
 gebakken aardappels met winterpeen en
 kippenpoten **52**
 macaroni met peen en gerookte kipreepjes **70**
 rode linzen met peen en cherrytomaatjes **122**
 wortelsoep **97**
 wrappizza **134**
 wraps met vegetarisch gehakt, kidneybonen
 en maïs **118**

Z
zalm
 broccoli stampot met wilde zalm **83**
 rijst met andijvie en wilde zalm **80**
 zoete aardappels met prei en pangasiusfilet **87**