



# KOOKLESSEN

*HerbaNova*

*Karin Van Loenhout*

KOKEN OP DRUKKE WEEKDAGEN DEEL 1 .....	2
KOKEN OP DRUKKE WEEKDAGEN DEEL 2 .....	2
KOKEN OP DRUKKE WEEKDAGEN DEEL 3 = KOKEN MET 5 INGREDIËNTEN.....	2
KOKEN OP DRUKKE WEEKDAGEN DEEL 4 = KIES JE VLEES OF VIS : .....	2
KOKEN OP DRUKKE WEEKDAGEN DEEL 5 = KOKEN IN 30 MINUTEN :.....	2
MAAK TIJD VOOR BRUNCH EN ONTBIJT – DEEL 1 .....	3
MAAK TIJD VOOR BRUNCH EN ONTBIJT – DEEL 2.....	3
LEKKERE LUNCH- EN BROODDOOSGERECHTEN – DEEL 3 .....	3
HARTIGE CADEAUTJES UIT DE KEUKEN .....	3
CREATIEF KOKEN GEZOND FEESTEN.....	3
CREATIEF KOKEN MET WILDE HERFSTKRUIDEN.....	4
CREATIEF KOKEN MET WILDE LENTEKRUIDEN.....	4
CREATIEF KOKEN MET WILDE ZOMERKRUIDEN.....	4
CREATIEF KOKEN MET NOTEN, ZADEN EN PITTEN.....	5
CREATIEF KOKEN MET KRUIDEN EN GRANEN.....	5
FUSION IN KOKEN .....	5
SLOW FOOD – DEEL 1 .....	5
SLOW FOOD – DEEL 2 .....	5
VEGGIE BURGERS BALLETTJES EN BROODBELEG .....	5
WERELDKUKEN : ITALIAANSE APERO'S .....	6
WERELDKUKEN : MIDDEN OOSTEN.....	6
WERELDKUKEN : SCANDINAVIË .....	6
WERELDKUKEN : AZIË .....	6
KOKEN MET ZEEWIER .....	6

## Koken op drukke weekdays deel 1

- Borsjtsj -- Koken voor elke dag p. 172 --  
Pools/Russische maaltijdsoep vooraf te bereiden op rustigere dag, om in te vriezen
- Curry met kikkererwten en tomaten -- Koken voor elke dag p. 445 --  
Snel klaar, voedzaam, vegetarisch
- Risotto met groenten -- Koken voor elke dag p. 633 --  
Snel klaar, vegetarisch, verwerken restjes (paprika, wortelen, erwten, champignons)
- Yoghurtpudding -- Koken voor elke dag p. 677 --  
Snel klaar, eventueel aanvullen met fruit, muesli (maak je op voorhand)

## Koken op drukke weekdays deel 2

- Shakshuka (sjasjuka) -- Koken voor elke dag p. 413 -- EENPANSGERECHT
- GRIEKSE TOMATENRIJST MET FETA - zie ook pilafrijst met groenten p. 635
- Warme aardpeersalade met spek -- Koken voor elke dag p. 130
- Chocolademousse met zijden tofu -- Koken voor elke dag p. 693

## Koken op drukke weekdays deel 3 = koken met 5 ingrediënten

- Onder vrienden : geroosterde kikkererwten (gezonde snack)
- Klaar in 30 minuten : Bloemkoolsalade met gegrilde halloumi (hoofdgerecht)
- Schatten uit de kast : pompoen-kokoscurry met spinazie (hoofdgerecht)
- Uit de trukendoos : chocoladecakepops

## Koken op drukke weekdays deel 4 = Kies je Vlees of Vis :

Aperitiefhapjes :

- Pittige gehaktballetjes met pittige yoghurtdressing (vlees)
- Wraps met zalm en avocado (vis)

Voorgerecht

- Pikante mosselen met ciabatta (vis)
- Warme vijgen met geitenkaas en gedroogde ham (vlees) (verse vijgen verkrijgbaar in september !!!)

Hoofdgerecht

- Lauwe aardappelsalade met scampi's en appel (vis)
- Zalmburgers met aardappel en spinazie (vis)

Dessert bijvoorbeeld:

- Bananenijs (Diepvriezer ter beschikking ?!)
- Aardbeienmousse (seizoensfruit !!!)

## Koken op drukke weekdays deel 5 = Koken in 30 minuten :

- Waterkerssoep met erwten
- Kipburgers met tomatencompote
- Gelakte schelvis met kruidenpuree en zongedroogde tomaten
- Easy chocomousse

## Maak tijd voor brunch en ontbijt – deel 1

- Granola of granolareep
- Yoghurt of Plattekaasje met granola en fruit
- Panzanella
- Boekweitblini's

## Maak tijd voor brunch en ontbijt – deel 2

- Smoothie
- Porridge van rijst en quinoavlokken
- Provencaalse brouillade
- Mascarpone room met advocaat

## Lekkere lunch- en brooddoosgerechten – deel 3

- Erwtenspread op volkorenbrood
- Hummus variaties
- Wraps & Rolls
- Saladebowls

## Hartige cadeautjes uit de keuken

- Pittige noten
- Currypasta
- Courgettemuffins met gruyère
- Parmezaankoekjes met citroen
- .....

## Creatief koken Gezond feesten

Keuze uit volgende hapjes :

- Pittige quinoa met scampi's
- Harlekijnglaasje met erwtenpuree, tapenade van tomaat en oregano, eiersalade en sprotje
- Krokant aardpeerkoekje
- Preisoep met gember en basilicum
- Zoete aardappelkroketjes met hartje van blauwe kaas
- Erwtensalletjes met munt
- Pompoenhapje met Italiaanse kaas

## **Creatief koken met wilde herfstkruiden**

- Aperitiefdrankje op basis van vierbloesem
- Wilde chips
- Smalle weegbreesoep
- Dolmades van zuringbladen
- Griekse halloumburger met spinazie en munt
- Wilde kruiden Pesto
- Hummus

Ik voorzie de wildpluk kruiden

## **Creatief koken met wilde lentekruiden**

- Wilde kruidensoep
- Kruidige soepstengel
- Salade met vinaigrette
- Brood met kruidenboter en zalm
- Kruidenwijn
- Kruidenkward
- Rabarbertaart

Ik voorzie de wildpluk kruiden

## **Creatief koken met wilde zomerkruiden**

- Groene smoothie
- Gevulde tomaten met brave hendrik
- Pasta met gestoofde wilde kruiden en mascarpone
- Brownie met brandnetelroom
- Bloemenbonbons

Ik voorzie de wildpluk kruiden

## Creatief koken met noten, zaden en pitten

- Granola
- Pastinaaksoep met appel en notenmix
- Roerbakrijst met vlees, groenten en noten
- Maanzaadpannekoeken
- Pistache abrikozentruffels

## Creatief koken met kruiden en granen

- Tartaar van quinoa en radijs en kruidenkaas
- Boekweitwraps met groenten en krab
- Bulgurschotel met plakjes kip en abrikozen
- Paella met kamut en kurkuma
- Perencrumble met havervlokken
- Gierst-room met dadels en rozenwater

## Fusion in koken

- Wrap met hummus en feta
- Kibbeh met yoghurt dip
- Cannellini burgers met groentjes
- Zoete couscous met gebakken ananas

## Slow Food – deel 1

- Courgettemoelleux
- Pastinaak-pompoensoep
- Fazantenfilet met linzen en gekarameliseerde raapjes
- Pruimenclafoutis

## Slow Food – deel 2

- Boerenkoolchips
- Maatjes met kerrieroom
- Gegratineerde uiensoep
- Varkensgebraad met een pittig kaaskorstje
- Puree van aardpeer en aardappelen of van zoete aardappelen

## Veggie burgers balletjes en broodbeleg

- Americain van wortel en paprika
- Exotische groenteburger met zonnebloempitjes
- Zoete-aardappelkroketjes met een hartje van blauwe kaas
- Veganaise

## Wereldkeuken : Italiaanse apero's

- Grissini broodstengels met 3 fantastische dips
- Italiaans hapje in glaasje
- Rigatoni met sardientjes
- Mini tiramisu met citroen en perzik
- Perziksalsa (perzik=pesca)

## Wereldkeuken : Midden Oosten

- Een kruidig zoet nootje uit de oven
- Hibiscus-drankje
- Fetahapjes met ingelegde citroenjam
- Biryani – rijst met kip en bessen
- Chocolademoussetaart met kardemom en espresso

## Wereldkeuken : Scandinavië

- Koolsalade met gravad lax
- Zweedse broodreepjes
- Köttbullar of Zweedse gehakballetjes
- Plaattaart met appel en bessen

## Wereldkeuken : Azië

- Wok
- Sushi
- Dimsum
- ....

## Koken met zeewier

- smoothie
- soep
- slaatjes
- .....