

Het Rest-eptenboek

Recepten om voedselverspilling tegen te gaan!



REST-EPT



Voorwoord

'restaurant Restante' (voorheen: Kliekjes-dag)

Gedurende de week blijft er bij diverse maaltijden het nodige over: mie, pasta wraps, aardappels, groentes en sauzen. Dit zijn de basis-ingrediënten voor een heerlijk maaltijd in 'restaurant Restante'. Je gooit dat wat overblijft dus niet meteen weg, maar doet het na elke avondmaaltijd in bakjes – bijvoorbeeld tupperware, of oude bakjes van de chinees – en na afkoelen bewaar je het in de vriezer of koelkast. Voor de vrijdag- of zaterdag avond zet je geen specifiek menu op de boodschappenlijst die je eerder voor deze week maakte. En je hebt dus geen specifieke groentes, vlees e.d. in huis gehaald. Want...: op deze avond opent 'restaurant Restante' wekelijks haar deuren. Dek de tafel feestelijk, en zet allerlei pannen en potten in op het fornuis, oven en/of magnetron om dat wat gedurende de week zoal over was, op te warmen.



Zo mogelijk vul je dit aan met groentes die nog in je koelkast liggen te wachten om te worden gebruikt – een paprikaatje, worteltje of tomaatje bijvoorbeeld - of met een vers te snipperen uitje, een vers te persen teentje knoflook, of bijpassende kruiden uit je kruidenla. Je zorgt voor side-dishes in de vorm van verse schijfjes komkommer of een augurkje.

Dit is geen kliekjesdag voor de lange tanden. Nee, dit is restaurant *Restante* in optima forma. Smullen maar.

Sjaak Teuwissen



Bladerdeeg pizza

Benodigdheden

- restjes van groenten
- rol bladerdeeg
- geraspte kaas of mozzarella
- basamico azijn



Bereidingswijze

1. Eerst al je groenteresten op een bakplaat in de oven: lekker kruiden en 3 kwartier op 200 graden zodat ze lekker zacht worden.
2. Het bladerdeeg erop (zo'n rol uit de supermarkt werkt het makkelijkst) en oven op 200 graden houden en zo'n 15 tot 20 minuten bakken. Tot het bladerdeeg mooi goudbruin is.
3. Omdraaien vergt wat kunst en vliegwerk, een tweede bakplaat of grote snijplank erop, het vocht eruit laten lopen in de gootsteen en vervolgens met een snelle beweging omdraaien.
4. Afmaken met de kaas (geraspte of mozzarella bijvoorbeeld) en balsamicoazijn.

Altijd lekker!

Gert-Jan Roobol

Bananenbrood

Benodigheden

- 125 ml crème fraîche
- 200 gram basterdsuiker wit (mag ook iets minder)
- 3 rijpe bananen
- 2 theelepels bakpoeder
- 250 gram bloem (tarwebloem)
- gemalen noten
- 100 gram boter
- 1 zakje (8 gram) vanillesuiker
- 2 eieren
- Kaneel



Bereidingswijze

Mix de boter, suiker en vanillesuiker. Voeg al mixend 2 eieren en de crème fraîche toe. Prak de bananen. Zeef de bloem, voeg een beetje zout, kaneel en 2 theelepels bakpoeder toe. Schep het botermengsel door het bloemmengsel. Doe het in een cakevorm met evt. noten erdoorheen. Bak het bananenbrood op 180°C voor 60 minuten.

Marjan Dorsman

Opoes broodtaart

Benodigheden

- 1 witbrood (oud brood)
- 2 scharreleieren M
- 500 ml volle melk
- 1 el rozijnen
- 1 el krenten
- 1 appel, groen
- 1 el suiker
- 100 g roomboter
- 1 tl kaneel gemalen
- 1 el vanillesuiker (eetlepel)
- 1 snufje zout



Bereidingswijze

Zet in 10 stappen deze heerlijke Opoes broodtaart op tafel.

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de appel en snijd hem in kleine blokjes.
3. Verwarm de melk.
4. Doe het brood in een kom en giet er de melk over.
5. Kneed het brood met de handen door elkaar.
6. Voeg vervolgens de eieren, boter, suiker, appel, rozijnen, kaneel, vanille en zout toe.
7. Kneed alles weer goed door elkaar.
8. Vet een bakplaat of grote ovenschaal in, stort de massa erin. Strijk alles glad met een vork of mes.
9. Plaats in het midden van de voorverwarmde oven gedurende ca. 40 minuten (ligt eraan hoe dik de taart is).
10. De broodtaart is gaar, wanneer hij een lichtgouden kleur heeft en wanneer hij niet meer vloeibaar is als je erin steekt met een vork.

Marjan van den Akker

Satésaus: soms is de sequel minstens zo goed

Je hebt voor een bepaalde maaltijd een heerlijke satésaus gemaakt. Bij voorkeur Wijko-satésaus, en dan niet de kant-en-klare variant (die smaakt een beetje zuur); maar die waar je zelf water bij moet voegen. Dit is overigens geen objectieve informatie, maar berust op ruim 45 jaar satésaus-ervaring en het doorwerken van naar schatting zo'n 200-300 aantrekkelijke bruine 1,5 liter-emmers van dat bekende merk, maar dit terzijde.



Gooi je wijko-satésaus na de maaltijd niet weg!

Nee, bewaar het met pannetje en al in de koelkast voor een volgend culinair moment waar satésaus bij past. En zeg nu zelf: satésaus is lekker bij zo ongeveer álles, nietwaar?

Tot een week koel bewaren is geen probleem, satésaus bederft niet zo snel.

Dan breekt het moment van de satésaus-sequel aan, het vervolg. Je voegt opnieuw wat water bij, en voor een beetje extra krachtige smaak bijvoorbeeld een theelepeltje sambal oelek, en een scheutje zoete ketjap of sojasaus. Warm de herboren satésaus op een klein vlammetje of laag standje langzaam op, terwijl je heel regelmatig roert. Dat regelmatig roeren deed je de eerste keer natuurlijk ook al, satésaus koekt snel aan, en zwarte verbrande stukjes in deze bruine delicatessen verpesten de smaak.

Satésaus: met een beetje van jezelf, en een beetje van Wijko (of een B-merk): je serveert het, je proeft het en constateert: het is als nieuw. En opnieuw geniet je van deze heerlijkheid.

Sjaak Teuwissen

Flatbread (platbrood)

Laatst had ik een Indiaas gerecht gemaakt maar ik had geen naanbrood in huis. Ik ging op zoek naar wat ik wel had:

Een pak zelfrijzend bakmeel, een halve emmer Griekse yoghurt en ik heb altijd wel potjes kruiden staan.

Dus maakte ik zelf een deeg met deze ingrediënten en

deed er kerriekruiden, knoflookpoeder en wat koriander door en bakte daar mijn eigen naanbrood van. Het was verrassend lekker.



Benodigheden

- ongeveer 200 gr zelfrijzend bakmeel of tarwebloem
- ongeveer 180 ml yoghurt
- snufje zout en kruiden naar smaak
- (olijf) olie

Bereidingswijze

Bloem of zelfrijzend bakmeel, yoghurt en kruiden mengen tot een soepele bal deeg. Als het te dun is meer bloem toevoegen en is het te stevig een beetje yoghurt extra.

Uitrollen tot een paar platte koeken...niet te dik.

Die insmeren met olie en bakken in de koekenpan.

Omdraaien, net als bij een pannenkoek.

Door kruiden te variëren kun je het brood ook een Italiaans of Grieks tintje geven.

Serveren bij je gerecht en smullen maar.

Liesbeth Schop

Spaghettipannenkoek

Benodigheden (4 personen)

- 300 gr Volkoren spaghetti
- 1 paprika geel,
- 1 paprika rood,
- 1 paprika groen,
- 1 prei (ca 150 gr)
- 2 flinke bosuien (ca 100 gr)
- 250 gr Kipfilet
- 6 eieren
- Italiaanse kruiden, 2 koffielepels
- kipkruiden, 1 koffielepel
- zout en peper
- olie



Bereidingswijze

1. Breek de spaghetti 1x doormidden en kook de spaghetti zoals op de verpakking aangegeven staat.
2. Snij ondertussen de paprika, prei en bosui in kleine stukjes.
3. Snij de kipfilet in kleine blokjes (ca 1x1cm), kruid ze met de kipkruiden en bak deze in de pan goudbruin.
4. Als de spaghetti & de kipblokjes gaar zijn mag dit samen met de paprika en bosui in een grote kom.
5. Breek 6 eieren, kluts ze en doe ze ook in de kom.
6. Voeg de Italiaanse kruiden, zout en peper erbij, en roer alles goed door elkaar.
7. Verwarm de olie in de koekenpan op hoog vuur, zet de pan daarna op ½ hoog vuur.
8. Doe 2 volle scheppen (soeplepel) met spaghetti/ei/groenten/kip/kruiden mengsel in de koekenpan, druk alles goed aan en laat het op matig vuur garen/stollen (ca 3-4 min). Kijk goed of het in de pan nog vochtig is.
9. Draai met behulp van de glazenplaat/groot (plat) bord de spaghetti-pannenkoek om en bak beide kanten goudbruin.

Dit is een ideaal gerecht om aan te vullen/aan te passen met restjes wat je nog in de koelkast hebt, of wat je lekker(der) vind.

Marjan Dorsman

Pizza over?

Als er pizza over is kan je deze de volgende dag nog prima gebruiken!

Benodigheden

- overgebleven pizza
- uitje
- tomaatjes
- eieren
- winterpeen



Bereidingswijze

1. Verwarm de pizza heel zacht in een koekenpan met wat olijfolie. De pan half afsluiten met een deksel.
2. In een andere koekenpan uitje bakken, tomaatjes erbij. En wat eieren samen bakken. Kruiden erbij wat je lekker vindt.
3. Meestal heb ik winterpeen op voorraad. Zo gezond en lekker. Raspen op de kleine rasp. En verdelen.

Samen serveren op je bord. En voilà !! Een volwaardige maaltijd

Cathy Hukema

Rijstpannenkoekjes

Ik houd nogal eens rijst over. Ik maak daar later rijstpannenkoekjes van.

Benodigheden

- overgebleven rijst
- beetje bloem
- eventueel een ei
- melk



Bereidingswijze

1. Voeg aan de rijst een beetje bloem toe, of volkorenmeel
2. Voeg wat melk toe, als je veel rijst hebt kun je een ei toevoegen
3. Mengen het geheel
4. Kleine pannenkoekjes bakken

Lekker hoor!

Cisca Haar

Broccoli soep

Als wij broccoli aten belande de stronk en de wat dikkere stelen altijd in de klike. Echter kwamen wij erachter dat in combinatie met nog wat overgebleven broccoli roosjes hiervan een heerlijke soep te maken is.



Benodigheden

- stronk, takjes en restjes broccoli (mag ook een complete stronk zijn als je veel soep wilt maken)
- 1 ui
- 1 kruimige aardappel
- 2 eetlepel olijfolie
- 1 kippenbouillontablet
- 700 ml kraanwater
- 3 eetlepel crème fraîche of scheutje kookroom

Bereidingswijze

1. Snipper de ui. Snij de broccoli in kleine stukjes, schil de stronk en snij in stukjes. Schil de aardappel en snijd in blokjes.
2. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui 5 min. op laag vuur. Voeg de aardappel, broccoli en het bouillontablet toe. Schenk het water erbij en breng aan de kook. Laat de soep met de deksel op de pan op laag vuur 30 min. koken. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Optioneel

3. Roer de crème fraîche los en breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de soep over de kommen. Garneer met de crème fraîche.

Vaak slaan wij deze stap over en voeg ik wat kookroom in de pan toe als de soep klaar is.

Lennard & Diana Dekker

Wentelteefjes

Weet je nog, wentelteefjes uit grootmoeders keuken? Brood met ei, vanillesuiker, kaneel en melk. Nog even bakken... Eet smakelijk!

Benodigheden

- 1 middelgroot scharrelei
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 250 ml halfvolle melk
- 8 sneetjes wit casinobrood
- 40 gram ongezouten roomboter

Bereidingswijze

1. Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en melk los in een diep bord.
2. Snijd de korstjes van het brood. Wentel de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel en stapel ze op een bord. Schenk de rest van het eimengsel over de broodstapel. Laat intrekken.
3. Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan en bak de helft van de wentelteefjes in 5 min. goudbruin. Keer halverwege. Neem ze uit de pan, verhit de rest van de boter en bak de rest van de wentelteefjes goudbruin.



Tosti bolognesesaus

Restje bolognesesaus over? Maak er een tosti mee!

Benodigheden

- 400 gram bolognesesaus
- 8 sneetjes brood
- 4 plakken belegen kaas



Bereidingswijze

1. Verdeel de bolognesesaus over de helft van de sneetjes vloerbrood. Verdeel de plakken kaas erover en dek af met de rest van de sneetjes brood en druk aan.
2. Bak de tosti's in delen in het tosti-ijzer. Snijd schuin doormidden en serveer direct.