



Bijgerecht bij rode bieten

Rode bieten waren in ons gezin niet zo favoriet, maar toen ik een schaal met lekkers erbij serveerde, werden de kinderen enthousiast.
Iedereen maakt zo zijn eigen rode bieten gerecht!

INGREDIËNTEN:

1 ei	1 appel
1 tomaat	1 komkommer
1 ui	



BEREIDINGSWIJZE:

- Kook het ei in 7 minuten hard. Pel het afgekoelde ei en snijd het in stukjes.
- Was de tomaat, appel, komkommer en snijd alles in stukjes.
- Pel de ui en snijd deze in stukjes.
- Serveer dit bijgerecht in aparte bakjes of op een schaal.

TIP:

- Lekker met mayonaise.



Couscous

Dit gerecht klinkt exotisch, maar als je het op deze manier klaar maakt, lijkt het wel op nasi en is het een 6-persoonsgerecht dat verrassend snel klaar is!

INGREDIËNTEN:

350 gram couscous	1 tl kerriepoeder
400 gram kipfilet	1 volle tl zeezout
2 uien	1 el korianderblad (Verstegen)
3 teentjes knoflook	snufje chilipoeder
600 gram roerbakgroenten	scheutje olie



BEREIDINGSWIJZE:

- Maak de couscous klaar volgens de verpakking.
- Snijd de kipfilet in stukjes en roerbak deze met een scheutje olie in een wok gaar.
- Snijd de ui in stukjes en voeg deze toe aan de kipfiletstukjes. Blijf roeren tot ze glazig zijn.
- Voeg de roerbakgroenten toe.
- Pers de knoflook boven de wok.
- Blijf roeren tot de groenten gaar zijn.
- Voeg zout, kerrie, chilipoeder en korianderblad toe.
- Roer alles nog 1 minuutje door.
- Doe de couscous bij het groenten-vleesmengsel en roer alles goed door.

4-6 PERSONEN



Croutons XL

Het is heerlijk om bij de soep iets knapperigs te eten.

Deze grote croutons zijn heel makkelijk te maken en kun je kruiden naar eigen smaak.

INGREDIËNTEN:

5 boterhammen naar keuze
klontje roomboter
1 el kipkruiden (bijv. Aldi)



BEREIDINGSWIJZE:

- Snijd de boterhammen in vierkantjes. wok en strooi de kipkruiden eroverheen.
- Smelt de boter in een wok. Roerbak de broodstukjes tot ze beginnen te kleuren.
- Doe de broodstukjes in de

4-6 PERSONEN



Driekleurenpasta met saus

Kinderen reageren al op kleur als ze nog heel jong zijn. Deze gezellige pasta vinden kinderen leuk om te eten. In combinatie met deze in-een-kwartier-klaar-saus is deze pasta ook nog eens fantastisch voor degene die de maaltijd klaarmaakt!

INGREDIËNTEN:

500 gram fusilli tricolore (bijv. Markant)	1 tl peper
400 gram gehakt	1 el gedroogde Italiaanse kruiden
600 gram gesneden groenten naar keuze	½ el rietsuiker
2 pakjes gezeefde tomaten à 500 gram	1 el aardappelzetmeel
1 volle tl zeezout	1 kommetje koud water
	olijfolie om in te bakken



BEREIDINGSWIJZE:

- Kook de fusilli gaar volgens de verpakking.
- Doe ondertussen een eetlepel olie in een wok en bak het gehakt daarin rul.
- Voeg de groenten toe en roerbak deze ongeveer 5 minuten.
- Voeg de gezeefde tomaten, zout, peper, Italiaanse kruiden en suiker toe.
- Laat het al roerend 3 minuten pruttelen.
- Doe het aardappelzetmeel in het kommetje water en roer het door.
- Roer dit door de pastasaus. Laat de saus al roerend dik worden.