

Samen koken

VOORJAAR 2024

RECEPTEN



- Tomatensoep
- Lasagne
- Preischotel
- Nasi met gebakken ei of tempeh saté
- Tempeh saté met frietjes



warande

Inhoudsopgave

Tomatensoep	4
Lasagne	7
Preischotel	10
Nasi met gebakken ei of tempeh-saté	12
Tempeh-saté met frietjes	14

Ter inspiratie

Beste lezer,

Hoe leuk zou het zijn om zelf te koken op de afdeling? Met elkaar bepalen waar je trek in hebt, de gezelligheid van het samen doen, de geuren op de afdeling... En wist je dat er een mobiele keuken beschikbaar is in Heerewegen?

Om je hierin een stapje verder te helpen, hebben wij vijf recepten uitgeschreven die gegarandeerd een succes zijn! We hebben geprobeerd om makkelijke, volwaardige gerechten op te schrijven. En vegetarisch. Want Warande wil haar voetafdruk op het milieu zo klein mogelijk maken. Met bewuste keuzes. Iedere dag en dus ook iedere maaltijd is een mooi moment om ons steentje hier aan bij te dragen.

Kook je mee? En doe je mee?

Smakelijke groet,

Eva Smeenk, Nanda El Fezzazi, William Snijders,
Annemiek van Ingen en Joyce van Zwieten
Green Team Heerewegen



Tomatensoep

Ingrediënten (circa 18 personen)

Ga je voor gemak? Kies dan 4 verspakketten tomatensoep uit de supermarkt. Je kunt dit ook zelf samenstellen:

- 3 kg Roma-tomaten
- 4 winterpenen
- 4 uien
- 4 groentebouillontabletten
- 4 kleine blikjes tomatenpuree
- 8 tenen knoflook

Zelf toevoegen:

- 3 liter kraanwater
- olijfolie (om in te bakken)
- 1 pakje kookroom
- 400 gram gedroogde rode linzen

Tip! *Serveer dit gerecht met stokbrood met smeersels. Laat de bewoners dit in de soep dippen om het smeuïg te krijgen. Heeft een bewoner moeite met harde korsten? Bied dan een normale snee brood aan zonder korst. Of maak er kaastosti's bij!*





Bereidingswijze

1. Maak een kruisje met je mes aan de onderkant van de tomaten. Wel de tomaten even in kokend water, laat afkoelen en verwijder de velletjes.
2. Snijd de winterpeen, ui en knoflook.
3. Zet een soeppan op het vuur en fruit de ui en knoflook ongeveer 3 min in de olijfolie.
4. Voeg de gepelde tomaten en winterpeen toe en bak deze 5 min mee.
5. Voeg het water, de linzen en de bouillontablet toe en roer de tomatenpuree er door, laat circa 10 - 15 min. koken tot de linzen gaar zijn.
6. Pureer nu alles met een staafmixer en laat de tomatensoep een paar minuutjes doorkoken. Voeg naar wens nog wat extra bouillon toe tot de juiste dikte.
7. Proef of de soep nog een beetje peper of zout nodig heeft.
8. Serveer de tomatensoep in borden of kommen. Schenk in elk bord of kom een klein scheutje kookroom.

Tips

Voor gezelligheid. En je voorkomt voedselverspilling.

- Ken de bewoner
- Bestel voor het aantal bewoners dat bij jou woont.
- Het is niet erg om 'nee' te zeggen: thuis zijn de gekookte aardappelen ook wel eens op.
- Schep niet teveel op: je kan beter de eerste keer wat minder opscheppen en eventueel een tweede keer aanbieden.
- Creëer een aangename sfeer tijdens het eten: tafelkleed, rust, niet afruimen als iemand nog zit te eten.
- Probeer een bord gemalen eten aantrekkelijk te maken: gebruik een portioneerring. De diëtisten kunnen hier ook bij adviseren.





Lasagne

Ingrediënten (circa 18 personen)

- 3 pakken Honig maaltijdmix voor Lasagnesaus Tradizionale
- 3 zakken Italiaanse groenten (400 gram per zak)
- 2 pakken lasagnebladen
- 900 ml volle melk
- 1 kg tofu, 5 el maïzena, zout naar smaak
- 1200 g tomatenblokjes
- 2 zakjes geraspte kaas
- 1500 ml water

Tip! *Serveer dit met een frisse salade. Voor 1 grote bak salade kan je bv. 400 gram ijsbergsla, 2 zakjes andere sla, 1 komkommer, 1-2 bakjes cherrytomaten, 1 pakje feta, 3 - 4 gekookte eitjes en slasaus (de vertrouwde Gouda's Glorie) gebruiken!*





Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet de ovenschalen in.
3. Schenk de melk in een kom. Roer de inhoud van de zakjes Béchamelsaus er met een garde door. Laat de saus minimaal 5 minuten staan.
4. Wikkel de tofu in keukenpapier, leg op een bord en zet er iets zwaars op. Laat 30 minuten staan tot er zo veel mogelijk vocht uit is. Verbrokkel de tofu met je handen boven een kom. Doe de maïzena erdoor en roer goed door. Voeg een snuf zout toe. Verhit een paar eetlepels olie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de tofu in 7 - 10 minuten goudbruin en knapperig.
5. Voeg daarna de roerbakmix toe. Bak deze kort mee.
6. Voeg de tomatenblokjes, 500 ml water en Honig basis voor Lasagnesaus Tradizionale toe. Breng het geheel al roerend aan de kook. Laat het ca. 1 minuut zachtjes doorkoken.



Bereidingswijze

7. Bouw de lasagne op. Begin met een laag lasagnesaus op de bodem van de ovenschaal. Bedek de saus met lasagnebladen. Herhaal dit tot de saus op is. Eindig met een laag lasagnebladen.

·8. Schep de bechamelsaus op de bovenste laag lasagnebladen.

9. Bestrooi de lasagne met kaas.

10. Bak de lasagne in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar. Laat de lasagne ca. 5 minuten staan.



Preischotel

Dit gerecht is makkelijk te pureren. Handig als je gemalen eten nodig hebt.

Ingrediënten (circa 18 personen)

- 3 zakjes Maggi Dagschotel Prei-Kerrie
- 1,5 kg gram prei (circa 3 - 4 stuks)
- 3 paprika's
- 1500 gram aardappelschijfjes
- 1200 gram linzen (3 grote blikken)
- 3 eieren
- 375 ml kookroom

Tip! Serveer dit met de frisse salade zoals we die bij de lasagne beschreven.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet de ovenschalen in.





Bereidingswijze

3. Kook de rauwe aardappelschijfjes ca. 5 min. voor.

4. Snijd de prei in dunne ringen en paprika in reepjes, bak dit samen met de linzen een paar minuten kort aan in de pan.

5. Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de bodem van een ingevette ovenschaal. Doe hier bovenop de groentenmix.

6. Voeg de inhoud van het zakje ovenmix samen met 125 ml kookroom toe aan 250 ml koud water en roer goed door met een garde. Voeg daarna het ei toe en roer het nogmaals goed door. Schenk 3/4 van de aangemaakte ovenmix gelijkmatig uit over de ovenschotel.

7. Wacht 2 minuten en verdeel intussen de andere helft aardappelschijfjes hier overheen.

8. Schenk tot slot het overgebleven deel gelijkmatig over de ovenschotel.

9. Laat de ovenschotel ca. 45 min. in de oven gaar en goudbruin worden.



Nasi met gebakken ei of tempeh-saté

Ingrediënten (circa 18 personen)

- 3 pakjes nasikruiden
- 3 - 4 pakken nasi groentemix
- 1.5 - 2 kg zilvervliesrijst

Serveer met saté van tempeh of een gebakken eitje!

Voor de tempeh-saté:

- 2 kg tempeh
- 4 zakjes Conimex marinademix saté
- 8 el Ketjap Manis
- 4 el water

Tip! *Serveer dit met wat augurk, kroepoek en satésaus!*





Bereidingswijze

1. Kook de rijst gaar.
2. Bak de groenten. Voeg de kruidenmix toe en de hoeveelheid water die daarbij hoort.
3. Giet de rijst af.
4. Voeg de groenten en rijst bij elkaar en meng goed door.

Voor de tempeh-saté:

1. Meng de marinademix met 8 el Ketjap Manis en 4 el water. Snijd de tempeh in blokjes van ca. 2 cm, meng ze met de marinade en laat 5 à 10 minuten marineren.
2. Bak de blokjes bruin in de pan.



Tempeh-saté met frietjes

Ingrediënten (circa 18 personen)

- 3 - 3.5 kg friet
- 2 kg tempeh
- 4 zakjes Conimex marinademix saté
- 8 el Ketjap Manis
- 4 el water
- 1 grote bak kant – en klare satésaus

Tip! Serveer dit met de frisse salade zoals we die bij de lasagne beschreven.

Bereidingswijze

1. Meng de marinademix met 8 el Ketjap Manis en 4 el water. Snijd de tempeh in blokjes van ca. 2 cm, meng ze met de marinade en laat 1 uur marineren.
2. Bak de blokjes bruin in de pan.
3. Bak de friet krokant.
4. Serveer de friet met salade en tempeh-saté. En maak het af met wat satésaus!



Duurzaam idee?

Heb jij een duurzaam idee? Of wil je je inzetten om Warande duurzamer te maken? Vraag naar een manager of mail communicatie@warandeweb.nl



Digitaal kookboek

Wil je dit kookboek digitaal bekijken of delen? Kijk op intranet of op warandezorg.nl

Samen

Samen doen: dat is de weg die we met bewoners, mantelzorgers, medewerkers, vrijwilligers en alle anderen betrokken bij Warande zijn ingeslagen. Alles gaat makkelijker als we het samen doen. Dit geldt ook voor koken en verduurzamen. Daarom vind je in dit kookboek makkelijke recepten voor grotere groepen, zonder vlees.

