

# Minima gerechten

## Rijstgerecht

500 gram rijst

2 paprika

Vlees in kleine stukjes snijden maak niet uit wat voor vlees

Wortel pastinaak geraspte limoenschil

2 theelepeltjes ketjap manis zoet

## Macaroni-goulash

500 gram macaroni

1 blik goulash soep erdoor heen heerlijk smullen

## Stamppot

Aardappelpuree

Groenten erdoor heen stampen

Vlees en weer wat voor vlees maakt niet uit in kleine stukjes bakken en erdoor heen mengen eet smakelijk

## Rijst/macaroni gerecht

Rijst of macaroni 500 gram

Tomaten in plakjes snijden

Uien bakken

Vlees en wat voor vlees maakt niet uit in kleine stukjes snijden en bakken

Meng dit door je rijst of macaroni

## Burrito-maaltijd

Rijst met gehakt en burrito mix

Heel simpel maar erg lekker

### **Zelfgemaakte kapsalon**

Sla

Kip of een ander stukje vlees in reepjes snijden en bakken

Knoflook saus

Patatjes frituren

Vlees onderin een bak daarna de patatjes erop knoflook saus eroverheen reepjes kaas eroverheen even in de oven of magnetron verwarmen puur om de kaas te laten smelten ongeveer 1 minuutje

Dan de sla er bovenop dit is zo lekker eet smakelijk

### **Geflanste nasi**

1 zakje nasi mix

1 lappie vlees in blokjes gesneden

Verse knoflook of poeder mag ook theelepeltjes poeder of 2 teentjes verse

4 worteltjes in plakjes gesneden

3 uien gesneden 4 lente uitjes

Sate saus erover

500 gram rijst

### **Hoppa voor 3 personen 2 dagen te eten**

Ook dit uit voedselpakket

Macaroni 750 gram Gehaktballetjes

Pikante spagheroni saus

### **Rijst-roerbak**

Boerenkip klein gemaakt Paksoi grof gesneden

1 gele peper in stukjes

2 rode pepers in stukjes

1 courgette in stukjes

Alles roerbakken en wat ketjap manis zoet er door heen en door de rijst mengen

### **Broodje gezond**

Bruine of witte broodjes Komkommer sla tomaat ei kaas

Even voor de afwisseling en gemakkelijk

### **Gehakt met vulling**

500 gram gehakt

3 paprika klein maken

3 uien klein maken

Dunne schijfjes aardappel ongeveer 3 kleine dit alles bakken Bijna klaar hiermee 2 eieren erdoor even mee laten bakken

Het gehakt plat maken alles wat gebakken is erop leggen.

Oprollen en het gehakt met inhoud gaar bakken

Heerlijk en het vult mega

Eet smakelijk

### **Soepie**

Verschillende groentes klein snijden

250 gram gehakt daar balletjes van draaien

Runderbouillon blokjes in water doen per 3 liter 6 blokjes

Aan de kook brengen en dan spaghetti erdoor koken tot het gaar is

Genoeg voor 2 dagen 3 personen en het vult meer dan een gewoon soepje

### **Turks brood**

Sla tomaat ei komkommer plakjes kaas erop

Genoeg voor 4 personen

Dit alles vanuit het voedselpakket en 40 euro leefgeld 3 personen per week flans met wat je heb en geniet van het koken en maken