4 BUDGET SEIZOENS MENU'S



VOOR ELK SEIZOEN EEN HEERLIJK SAMENGESTELD MENU

4 BUDGET SEIZOENS MENU'S

www.paleobudget.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUD

LENTE

VOOR: GEMARINEERDE CHAMPIGNONS OP EEN STOKJE
HOOFD: BLOEMKOOL-WORTEL PUREE
HOOFD: POOLSE STOOFPOT
NA: SCHAAFIJS MET SINAASAPPEL

ZOMER

VOOR: COURGETTESOEP
HOOFD: ITALIAANSE STAMPPOT
NA: AARDBEIENCARPACCIO MET MUNT

HERFST

VOOR: PAPRIKASOEP
HOOFD: PITTIGE KIP MET BLOEMKOOLRIJST
HOOFD: GEWOKTE KOMKOMMER
NA: FRUIT-CHOCOLADE LOLLY'S

WINTER

VOOR: WORTELSOEP
HOOFD: ZOETE AARDAPPELPUREE MET SPRUITJES, CHORIZO EN WALNOTEN
NA: STOOFPEERTJES

MENUPRIJS
PER PERSOON

€ 3,42

LENTE-MENU

VOOR

GEMARINEERDE CHAMPIGNONS OP EEN STOKJE

HOOFD

BLOEMKOOL-WORTEL PUREE

EN

POOLSE STOOFPOT

NA

SCHAAFIJS MET SINAASAPPEL



GEMARINEERDE CHAMPIGNONS
OP EEN STOKJE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**De champignons zitten echt boordevol heerlijke smaken.**	€ 1,39
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 0,70

250 gr (kastanje)champignons
1,5 el olijfolie
1 tl balsamico
1 tl tijm
1 teentje knoflook
Zout en peper

Leg alvast enkele saté prikkers in een schaaltje met water.

Maak de champignons schoon en die in een lage schaal.

Meng in een andere kommetje de olijfolie, balsamico, tijm en een snuf zout en peper.

Pers het teentje knoflook erboven uit.

Giet dit over de champignons en laat ze 20 minuten marineren.
Schep af en toe om.

Rijg de champignons aan de saté prikkers (ongeveer 6 per stokje).

Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak ze tot de champignons gaar zijn.



BLOEMKOOL-WORTELPUREE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**Maak eens deze bloemkool-wortelpuree voor de afwisseling, boordevol groenten.**	€ 3,00
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 1,00

1 bloemkool
3 wortels
0,5 el roomboter/ghee
0,5 tl kerriepoeder
1 teen knoflook

Snijd de bloemkool in roosjes.

Schil de wortels en snijd in stukken.

Verhit een pan met ruim water en een snuf zout.

Kook hierin de bloemkool, wortel en knoflookteen gaar.

Giet af en laat even uitwasemen.

Doe nu alle ingrediënten, inclusief zout en peper, in een keukenmachine en maal tot een egale puree.

Voeg eventueel wat water toe als de puree te dik blijft.



POOLSE STOOFPOT

HOEVEELHEID **4 PERS** TOTALE TIJD **75 MIN**	**Deze poolse stoofpot wordt ook wel bigos genoemd, voel je vrij om een ander soort vlees te gebruiken.**	TOTAAL PRIJS **€ 5,24** PRIJS PER PERS **€ 1,31**

Halve spitskool
400 gr zuurkool
1 blikje tomatenpuree
150 gr bacon
250 gr varkensfilet
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 laurierblaadje

Snijd de spitskool in dunne reepjes en kook gaar in een pan met wat water.

Kook de zuurkool in 500 ml water in een andere pan. Bewaar dit kookvocht!

Snijd de varkensfilet in blokjes.

Snijd de bacon in stukjes.

Snipper de ui en de knoflook.

Verhit een pan met wat kokosolie en bak hierin de varkensfilet.

Haal de varkensfilet uit de pan en bak vervolgens de bacon, ui en knoflook.

Voeg vervolgens de spitskool, zuurkool, water van de zuurkool, varkensfilet, tomatenpuree, en het laurierblaadje toe.

Doe de deksel op de pan en laat 1 uur zachtjes pruttelen.



SCHAAFIJS MET SINAASAPPEL

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**Een lekker fris ijsje met maar een handvol ingrediënten.**	**€ 1,24**
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
15 MIN		**€ 0,41**

5 takjes verse munt
3 sinaasappels
16 ijsblokjes
2 el honing

Rasp de schil van 2 sinaasappels en zet apart.

Snijd deze sinaasappels doormidden en pers het sap eruit.

Schil de andere sinaasappel en snijd de partjes eruit. Zet apart.

Doe de ijsblokjes, het sinaasappelrasp, honing en de munt-blaadjes van 4 takjes in een blender of keukenmachine.

Maal enkele keren pulserend tot het een grove structuur heeft.

Verdeel het ijs over 3 glazen/kommetjes.

Verdeel hier overheen het sinaasappelsap en garneer met de sinaasappelpartjes en met de laatste blaadjes munt.

MENUPRIJS
PER PERSOON

€ 3,98

ZOMER-MENU

VOOR

COURGETTESOEP

HOOFD

ITALIAANSE STAMPPOT

NA

AARDBEIENCARPACCIO MET MUNT



COURGETTESOEP

HOEVEELHEID **4 PERS** TOTALE TIJD **40 MIN**	**Een heerlijke romige soep.**	TOTAAL PRIJS **€ 1,95** PRIJS PER PERS **€ 0,48**

2 courgettes
1 ui
2 teentjes knoflook
1 liter water
2 groente bouillonblokjes
100 ml kokosmelk

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Verhit kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui tot deze glazig ziet.

Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee.

Snijd de courgettes in blokjes en voeg toe aan de pan. Bak 5 minuten.

Voeg het water en de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.

Draai het vuur laag en laat de soep nog 10 minuten zachtjes doorkoken.

Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren.

Zet de pan terug op laag vuur en roer de kokosmelk erdoorheen.

Breng op smaak met zout en peper.



ITALIAANSE STAMPPOT

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **25 MIN**	**Ook in de zomer kun je geniet van stamppot, maar dan net even met andere smaken.**	TOTAAL PRIJS **€ 3,54** PRIJS PER PERS **€ 1,77**

1 aubergine

1 ui

500 gr zoete aardappel

70 gr tomatenpuree

1 tl rozemarijn

1 tl tijm

Handje pijnboompitten

Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.

Bestrooi de aubergine royaal met zout en laat ze in 10 minuten uitlekken in een zeef.

Schil de zoete aardappel en snijd in grove stukken. Kook deze gaar.

Snijd de ui in halve ringen.

Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak voeg de ui samen met de rozemarijn en tijm toe.

Bak tot de ui glazig ziet.

Voeg de tomatenpuree toe en bak 3 minuten mee.

Dep de aubergine droog en voeg toe aan de pan. Bak in ongeveer 8 minuten gaar.

Stamp de zoete aardappel met een pureestamper tot een smeuige puree.

Schep het tomaat-auberginemengsel door de zoete aardappelpuree.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi over de stamppot.



AARDBEIENCARPACCIO
MET MUNT

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Een verassend nagerecht boordvol smaak.**	€ 3,46
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
10 MIN		€ 1,73

400 gr aardbeien
1 sinaasappel
2 takjes verse munt
1 el honing
1 tl citroensap
1 tl water

Maak de aardbeien schoon en verwijder het groen.

Snijd de aardbeien in zo dun mogelijke plakjes.

Leg de plakjes dakpansgewijs op een groot bord.

Schil de sinaasappel en snijd in partjes.

Verdeel de partjes over de aardbeien.

Doe de honing, citroensap en water in een kommetje en meng tot een egale dressing.

Giet de dressing naar smaak over de aardbeien.

Garneer met de muntblaadjes.

MENUPRIJS
PER PERSOON

€ 5,81

HERFST-MENU

VOOR

PAPRIKASOEP

HOOFD

PITTIGE KIP MET BLOEMKOOLRIJST

EN

GEWOKTE KOMKOMMER

NA

FRUIT-CHOCOLADE LOLLY'S



PAPRIKASOEP

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**Een rode soep, maar geen tomatensoep, deze paprikasoep is erg lekker!**	€ 4,30
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
25 MIN		€ 1,43

5 rode paprika's
1 ui
2 teentjes knoflook
1 tl oregano
1 tl chilipoeder
1 liter groentebouillon

Snipper de ui.

Verhit wat kokosolie in een pan en bak hierin de ui samen met het chilipoeder en oregano tot de ui glazig is.

Pers de knoflookteentjes boven de pan uit en bak enkele minuten mee.

Maak de paprika's schoon en snijd in grove stukken.

Doe de paprika's in de pan, roer even goed door en laat deze 30 minuten garen met een deksel op de pan. Roer af en toe door.

Voeg de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.

Haal de pan van het vuur en gebruik een staafmixer om de soep te pureren.



PITTIGE KIP
MET BLOEMKOOLRIJST

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Boordevol smaal en makkelijk te maken.**	€ 6,40
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
65 MIN		€ 3,20

- 4 drumsticks
- 2 teentjes knoflook
- 2 rode pepers
- 1 ui
- 250 ml tomato frito
- 250 ml kokosmelk
- 200 ml kippenbouillon
- 1 kleine bloemkool
- 1 handje verse peterselie

Bestrooi de drumsticks met een snufje zout en peper.

Verhit 2 el kokosolie in een diepe koekenpan en bak de drumsticks tot deze een goudbruin korstje hebben. Haal ze uit de pan en zet apart.

Hak de knoflook fijn en de rode peper fijn. Snipper de ui.

Voeg de knoflook, rode peper en ui toe aan de pan waarin je de kip hebt gebakken.

Bak dit tot de ui glazig ziet.

Voeg de tomato frito, kokosmelk en de bouillon toe en roer goed door.

Leg de kip in de saus en doe het deksel op de pan. Draai het vuur laag en laat ongeveer 50 minuten pruttelen.

Maak ondertussen de bloemkoolrijst;

Snijd de bloemkool in stukken en doe in een keukenmachine.

Pulseer enkele keren tot de bloemkool de structuur van rijst heeft.

Verhit 1 el kokosolie in een pan en voeg de bloemkool toe met een snuf zout.

Bak de bloemkool enkele minuten tot deze gaar is.

Roer de fijngehakte peterselie door de bloemkoolrijst.

Serveer de pittige kip met de bloemkoolrijst.



GEWOKTE KOMKOMMER

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Warme komkommer is verrassend lekker!**	€ 1,16
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
15 MIN		€ 0,58

2 komkommers
2 el kokos aminos
2 el limoensap
Halve rode peper
2 el olie

Optioneel:
Sesamzaad ter garnering

Was de komkommers en snijd de uiteindes eraf.

Snijd ze in de lengte doormidden en schraap de zaadlijsten eruit.

Snijd de helften in 4 stukken en deze vervolgens in de lengte in reepjes.

Snijd de halve peper in kleine stukjes.
(met of zonder zaadjes)

Verhit de olie in een wok en bak hierin de komkommer 3 minuten.

Voeg de rode peper toe en bak nog 1 minuut door.

Voeg de kokos aminos en limoensap toe en bak snel door.



FRUIT-CHOCOLADE LOLLY'S

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
6 PERS	**Gewoon lekker snoepen met seizoensfruit.**	**€ 3,67**
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
15 MIN		**€ 0,60**

9 aardbeien

2 kiwi's

2 bananen

200 gr extra pure chocolade

Maak de aardbeien schoon en verwijder het groen.

Schil de kiwi's en snijd in halve plakken van ongeveer 1,5 cm.

Schil de bananen en snijd in vijf stukken.

Smelt de chocolade au-bain-marie. (zorg dat er geen water bij komt, dan kan de chocolade gaan klonteren)

Leg een vel bakpapier op een plank die in je koelkast past.

Prik alle fruit aan lange satéprikkers.

Verdeel vervolgens met een lepel de chocolade over het fruit.

Leg de plaat in de koelkast zodat de chocolade kan uitharden.

MENUPRIJS
PER PERSOON

€ 2,61

WINTER-MENU

VOOR

WORTELSOEP

HOOFD

ZOETE AARDAPPELPUREE MET

SPRUITJES, CHORIZO EN WALNOTEN

NA

STOOFPEERTJES



WORTELSOEP

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
4 PERS	**Oranje boven! Een mooi oranje soepje.**	**€1,20**
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
25 MIN		**€ 0,30**

1 teentje knoflook
1 ui
2 el kokosolie
2 tl ras el hanout
750 ml kippenbouillon
350 gr wortels

Snijd de knoflook en ui fijn.

Verhit 2 el kokosolie in een koekenpan en voeg de ui, knoflook en bak glazig.

Voeg de ras el hanout toe en bak enkele minuten mee.

Voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook.

Schil ondertussen de wortels en snijd in grove stukken.

Voeg de wortels toe aan de soep en kook ongeveer 15 minuten mee.

Haal de soep van het vuur en pureer glad met een staafmixer.

Breng op smaak met peper en zout.



ZOETE AARDAPPELPUREE

MET SPRUITJES, CHORIZO EN WALNOTEN

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
4 PERS	**Deze maaltijd bevat een perfecte balans van smaken; zoet, zout en dat gecombineerd met het aardse van de spruitjes en walnoten.**	€ 6,75
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 1,68

1 kilo zoete aardappel

500 gr spruitjes

1 tl ras el hanout

250 gr chorizo

1 el kokosolie

zout en peper

flinke hand walnoten

Schil de zoete aardappels en snij ze in gelijke stukken. Doe ze in een pan met ruim water en breng aan de kook. Kook de aardappels tot ze goed gaar zijn, ongeveer 20 minuten.

Giet ze af en laat ze even uitwasemen.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze doormidden. Breng een pan met water aan de kook, voeg de spruitjes toe en kook ze beetgaar. (afhankelijk van de grootte, maar ongeveer 8 minuten)

Giet ze af en laat even uitwasemen.

Snijd de chorizo in blokjes en bak in een koekenpan, zonder olie, krokant.

Hak ondertussen de walnoten in grove stukken.

Doe de zoete aardappels in een grote pan, voeg de kokosolie, ras el hanout en een snuf zout toe en maak er een smeuïge puree van met een pureestamper.

Schep voorzichtig de halve spruitjes door de puree.

Verdeel de puree over 4 borden en verdeel de chorizo erover.

Garneer met de grof gehakte walnoten



STOOFPEERTJES

HOEVEELHEID **4 PERS** TOTALE TIJD **40 MIN**	**Stoofpeertjes zonder wijn en geraffineerde suikers, lekker en verantwoord snoepen.**	TOTAAL PRIJS **€ 2,50** PRIJS PER PERS **€ 0,63**

500 ml vers sinaasappelsap
500 ml water
Stukje gember van 1 cm, geschild
4 harde peren
2 kruidnagels
1 kaneelstokje

Doe alle ingrediënten, behalve de peren, in een pan.

Roer even goed door.

Schil de peren en leg ze in de pan.

Dek de pan af met een deksel en breng het aan de kook.

Draai vervolgens het vuur laag en laat pruttelen tot de peren lekker zacht zijn. (ongeveer 30 minuten)

Tip: Eet je de peren niet meteen op? Laat ze dan eerst helemaal afkoelen en bewaar ze in een bakje met het s toofvocht in de koelkast.