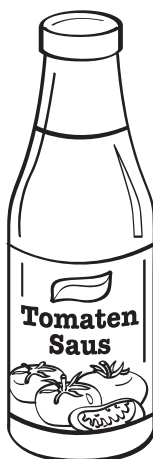


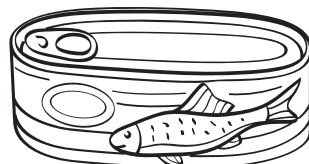
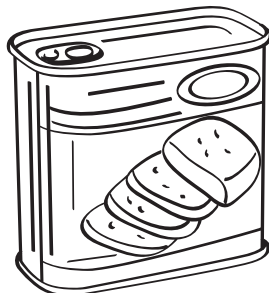
Het 'Grote'

Onthamsteren

Kookboek



Op een
makkelijke
manier je volle
voorraadkast
leggen



Splint
media

Emma Zuidam &
Bianca Krijnen-Splint



Tips voordat je je voorraadkast gaat uitmesten...

1. Check het register: in welk(e) ingrediënt(en) heb je zin?
2. Trek een kookoutfit aan! Leuk dat gekokerel, maar een vlek op je dure broek kan de pret snel bederven.
3. Doe je haar in een knot, klem of haarnetje, smeer er nog wat extra gel in of haal de tondeuse er over heen: die lasagne smaakt toch stukken beter zonder een (beginnende) grijze haar (ieuw!).
4. Goed je handjes wassen: grondig en minimaal 30 seconden, het liefst met zeep uit een pompje.
5. Gebruik post-its: handig voor aantekeningen en ontbrekende (hamster)boodschappen.

#onthamsterenchallenge

Met dit boek dagen wij je uit om op creatieve wijze je keukenkastjes, -laatjes, voorraadpotten, koelkast, vriezer, kelderkast, ~~kleinste kamertje~~ en schuur te legen!

Neem dit 'grote' kleine kookboek in de hand, en duik in je kast. Heb je niet alle ingrediënten in huis? Vervang deze dan door een van de variatietips, geef er zelf een creatieve twist aan of ren alsnog naar de (super)markt.

Eens gehamsterd, altijd gehamsterd...

Peper, zout, olijfolie en boter zijn niet opgenomen bij de ingrediënten (tenzij een onmisbaar onderdeel van het recept). We gaan ervan uit dat je dit standaard in je kast hebt staan!

Haver-Little-Faith-In-Me Ontbijt Cups

- Havermout-ontbijtaartjes -

🍴 6 STUKS ⏱ 25 MIN

Wat heb je nodig?

- ✓ 150 gr havermout
- ✓ 4 el kokosolie
- ✓ 6 el honing
- ✓ 180 gr Griekse yoghurt
- ✓ Toppings naar keuze

Bereiden

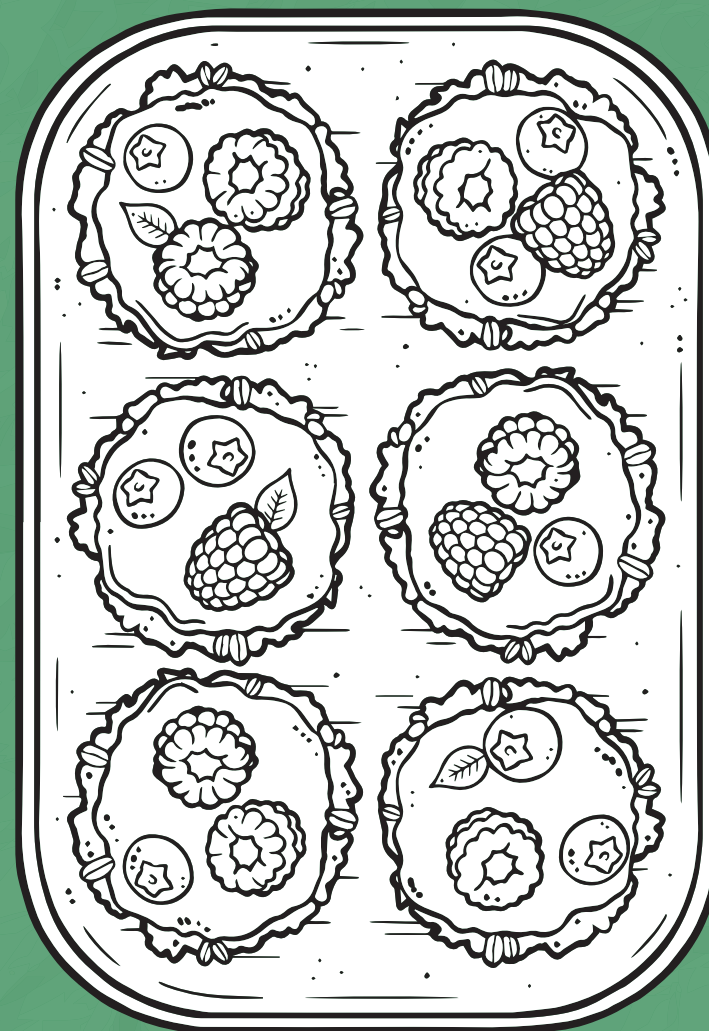
1. Verwarm de oven voor op 175 graden. Smelt de kokosolie in een pannetje.
2. Doe de havermout, de gesmolten kokosolie en 4 eetlepels honing in een kom en mix met een lepel tot een plakkerig geheel.
3. Bekleed de muffinvorm met bakpapier cakevormpjes (of gebruik een groot vel bakpapier scheur aan flarden en knip er rondjes uit).
4. Verdeel het havermoutmengsel over de vormpjes en druk goed aan met de bolle kant van een lepel. Pak een klein glaasje of kruidenpotje dat iets kleiner is dan de muffinvorm en druk hiermee in het midden van de cups, zodat je een mooi kommetje krijgt.
5. Bak de havermoutmuffins 15 minuten in de oven goudbruin.
6. Laat de cups even afkoelen. Mix de yoghurt met 2 eetlepels honing in een kommetje. Verwijder de cups uit de vorm. Verdeel over elke cup een gulle hoeveelheid yoghurt.

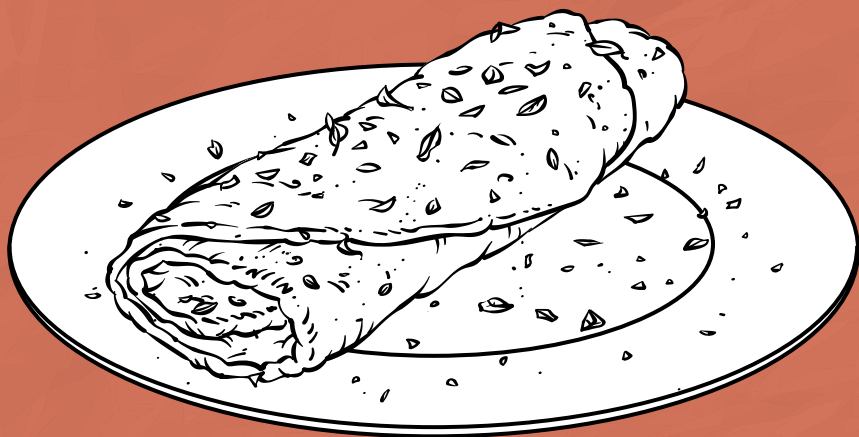


TIP!

Garneer met fruit en toppings naar keuze.
Lekker met bosbessen en stukjes amandel.

Ik geef dit
recept een





Omelet Me Love You

- Omeletwraps met spinazie en gerookte zalm -

4 STUKS 25 MIN

Wat heb je nodig?

- ✓ 8 eieren
- ✓ 50 ml melk
- ✓ 100 gr diepvries spinazie
- ✓ 200 gr gerookte zalm
- ✓ 100 gr roomkaas
- ✓ 75 gr veldsla

Bereiden

1. Warm de spinazie even kort op in een pannetje. Klop de eieren los met een scheutje melk. Breng op smaak met peper en zout.
2. Meng de spinazie door het eimengsel.
3. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg een eetlepel olijfolie toe. Giet een 1/4 deel van het eimengsel in de pan (wij vulde een volle pollepel per omelet). Laat de omelet stollen en bak hem aan beide kanten lichtbruin in ongeveer 3 minuten. Herhaal dit nog eens 3 keer.
4. Laat de omelet op een bord glijden en verdeel de roomkaas er rijkelijk over. Beleg met 1/4 van de zalm en 1/4 van de veldsla. Rol voorzichtig op. Doe hetzelfde met de andere omeletten.

Ik geef dit
recept een



't Hart Op De Juiste Plaatpizza

- Met ansjovis en kappertjes -



2 PERSONEN 35 MIN

Wat heb je nodig?

- ✓ 6 plakjes hartig taartdeeg
- ✓ 2 potjes ansjovis (100 gr per potje)
- ✓ 100 gr champignons
- ✓ 5 el zwarte olijven
- ✓ 5 el kappertjes
- ✓ 100 gr tomatenpuree
- ✓ 100 gr geraspte kaas

Bereiden

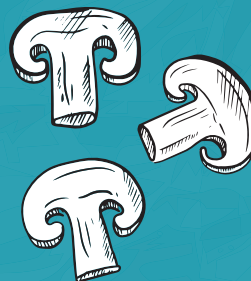
1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de plakjes taartdeeg 5-10 min buiten de vriezer ontdooien.
2. Snij de champignons in plakjes. Plak 6 plakken hartig taartdeeg met de randen aan elkaar. Doe dit op bakpapier, zodat je de pizza gelijk de oven in kan schuiven. Vouw de randen om en verdeel de tomatenpuree over het deeg.
3. Verdeel alle ingrediënten over de pizza en bestrooi tenslotte met de geraspte kaas.
4. Bak de pizza in ongeveer 20 minuten gaar in de oven.

Ik geef dit recept een



Variatietips

- artisjokharten uit blik & mozzarella
- tonijn uit blik, mais, rode ui & rucola
- champignons uit een potje, Parmezaan & oregano
- groene pesto, mozzarella & verse tomaat
- diepvriesgarnalen, truffelmayonaise & rode ui
- ananas uit blik, ham & champignons
- kidneybonen, gehakt & paprika



What's Wrapping?

- Kip & pesto wrap rolls -

4 PERSONEN 30 MIN

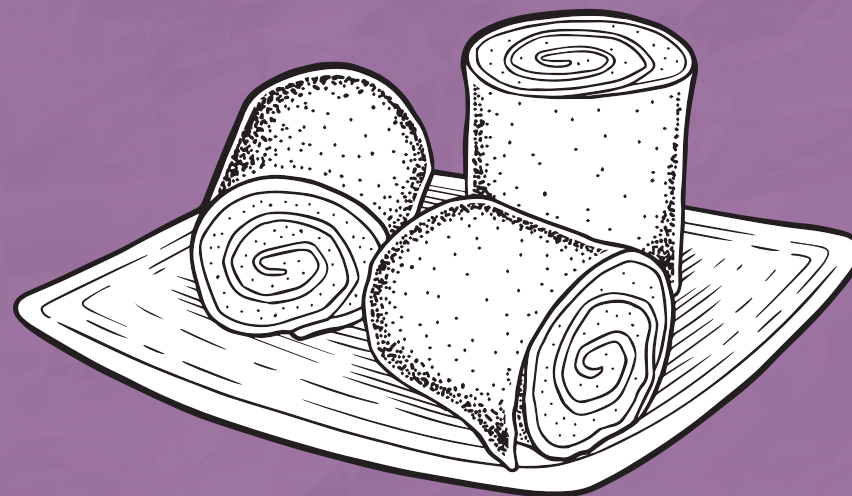
Wat heb je nodig?

- ✓ 4 volkoren wraps
- ✓ 2 el groene pesto
- ✓ 50 gr roomkaas
- ✓ 175 gr gerookte kip
- ✓ 25 gr Parmezaanse kaas
- ✓ 20 gr pijnboompitten

Bereiden

1. Rooster de pijnboompitten in een pannetje zonder olie. Schep regelmatig om en hou goed in de gaten, totdat ze mooi bruin kleuren en beginnen te geuren.
2. Meng de pesto met de roomkaas in een kommetje. Snij de gerookte kip in dunne plakjes.
3. Beleg nu het midden van de wraps met het pestomengsel. Leg hier de plakjes kip overheen en garneer met de Parmezaanse kaas en de pijnboompitten.
4. Rol de wrap goed strak op en snij hem in kleine rolletjes.

Ik geef dit
recept een





De Appelbol Valt Niet Ver Van De Stroopwafel

2 STUKS 30 MIN

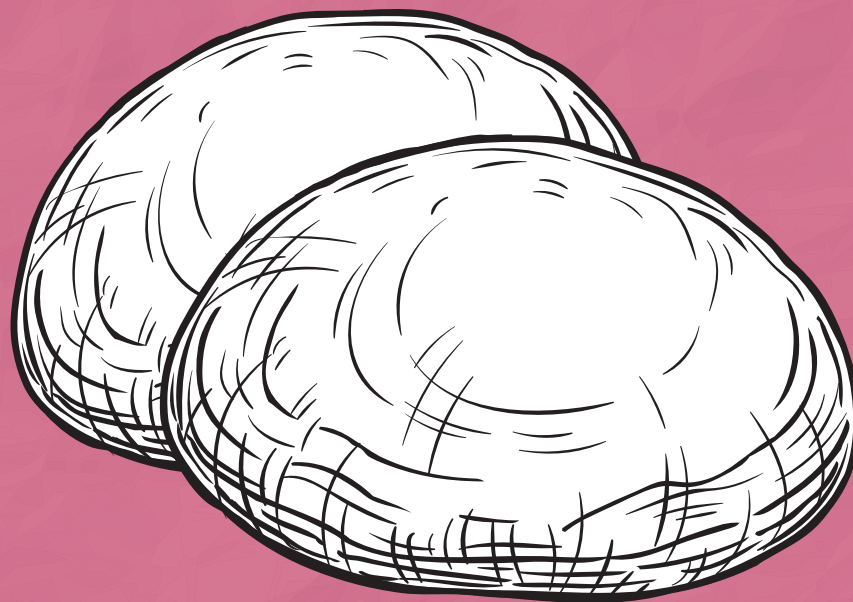
Wat heb je nodig?

- ✓ 2 appels
- ✓ 2 plakjes bladerdeeg
- ✓ 1 el suiker
- ✓ 1 tl kaneel
- ✓ 1 stroopwafel
- ✓ 2 el mascarpone
- ✓ 2 tl honing

Bereiden

1. Laat de plakken bladerdeeg 5-10 minuten ontdooien. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Schil de appels en haal het klokhuis eruit met een appelboor.
3. Strooi de suiker en de kaneel op een plat bord en meng door elkaar, rol de appels er volledig doorheen.
4. Leg op de bakplaat een stuk bakpapier, plaats de plakken bladerdeeg erop, en plaats elke appel in het midden op een plak bladerdeeg.
5. Verbrokkel de stroopwafel en stop in elke appel de helft van de stroopwafelkruimels.
6. Vouw de punten van het bladerdeeg over de appel naar boven toe en druk de naden goed dicht.
7. Zet voor 20 minuten in de oven.
8. Serveer bij de appelbol een klodder mascarpone met een beetje honing.

Ik geef dit
recept een





Het 'Grote' Onthamsteren Kookboek

Op een makkelijke manier je volle voorraadkast legen

In **Het 'Grote' Onthamsteren Kookboek** hebben de vriendinnen Emma Zuidam en Bianca Krijnen-Splint de keukenkasten leeggetrokken en in quarantaine makkelijke recepten op tafel getoverd. Geen hoogstaande en gestylde cuisine, maar snel, budgetproof en eenvoudig te bereiden recepten die je in een handomdraai op tafel zet. Weg met al die kant-en-klare, lang houdbare, diepvries-, pot- en blikvoorraden.

Hallo smakelijke receptjes en lege keukenkastjes!

Alle recepten zijn:

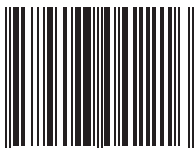
- ✓ Budgetproof.
- ✓ Gemaakt van hooguit 7 simpele ingrediënten.
- ✓ Smakelijk in een handomdraai.

Na het lezen van dit boek:

- ✓ Weet je hoe je een makkelijke maaltijd op tafel kan toveren.
- ✓ Eet je gevarieerder.
- ✓ Ga je stiekem weer je voorraadkast aanvullen ;-)

**Meer dan 52
onthamster recepten!**

ISBN 978-94-93042-21-6



9 789493 104221 >

