



Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro

6 gemakkelijke recepten voor elke dag



Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

colruyt  laagste prijzen



Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro

6 gemakkelijke recepten

In dit receptenboekje vindt u 6 smakelijke gerechten **vol variatie**. Ze zijn ook heel lekker voor **kinderen**. Laat hen meehelpen in de keuken. Bij de tips voor kinderen staat dit symbool:



Voor 3 personen

Elk recept is goed voor **3 grote porties**, bv. 1 volwassene en 2 grote kinderen. Hebt u kleine kinderen, dan zal u eten over hebben. Bij elk recept geven we tips om restjes de volgende dag op te gebruiken.



Maximum 3 € per portie

De recepten kosten 1, 2 of 3 € per portie. Aan de kassa betaalt u maximum 3,6 of 9 €. Bij elk recept staat de prijs.

Wat zit er in die prijs?

- De **volledige verpakking** van elk product. Hebt u bijvoorbeeld 300 g pasta nodig, dan koopt u een verpakking van 500 g. In de prijs zit de volledige verpakking. Zo weet u wat u zal betalen aan de kassa.
- De volgende **basisproducten** zitten niet in de prijs: olijfolie, azijn, suiker, boter, bloem, tijm, cayennepeper, peper en zout.

Met praktisch boodschappenlijstje

Achteraan vindt u per recept een lijst met **producten die u nodig hebt**. Neem het mee naar de winkel, zo kan u snel alles vinden.

Lekker simpel

Aardappelgratin met witloof en hamblokjes



2€

per portie

max. 6 € aan de kassa
voor 3 porties

 3 personen

 50 min.

Uit uw keuken

- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- peper en zout

Ingrediënten

- 250 g gekookte hamblokjes
- 3 grote aardappelen
- 4 stronken witloof
- 150 g geraspte emmentaler
- 1/2 L halfvolle melk

Materiaal

- 2 kookpotten
- ovenschaal
- oven

Vooraf (10 min.)

- Verwijder het harde stukje uit het witloof en snij in schijfjes.
- Wrijf de ongeschilde aardappelen goed schoon onder koud water.

Bereiding (40 min.)

- 1 Kook de aardappelen ± 30 min. in water met een beetje zout. Giet af. Pel ze en snij in de lengte in 2.
- 2 Smelt intussen de boter in een kookpot en bak het witloof 5 min.
- 3 Bestrooi het witloof met de bloem en meng goed. Giet er beetje bij beetje en al roerend de koude melk bij. Laat pruttelen tot de saus dikker wordt. Voeg de hamblokjes toe en kruid met peper en zout.
- 4 Leg de aardappelen in een ovenschaal, met de gesneden kant naar boven. Giet er de witloofsous over en bestrooi met de geraspte kaas.
- 5 Zet 5 min. onder de ovengrill.

Afwerking

Leg telkens 2 halve aardappelen op elk bord en lepel er wat saus over.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de aardappelen schoon wrijven
- de ovenschotel bestrooien met kaas



Nog melk over?

Met de rest van de melk kan u pudding, milkshake of rijstpap maken. Of u kan er uw puree zachter mee maken.

Pasta: altijd heerlijk!

Macaroni met spruiten en kip



2€

Per portie

max. 6 € aan de kassa
voor 3 porties

 3 personen

 35 min.

Uit uw keuken

- 4 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Ingrediënten

- 2 halve borstfilets van braadkip (beenhouwerij)
- 500 g spruiten
- 1 ui
- 150 g verse roomkaas met look en fijne kruiden
- 300 g macaroni

Materiaal

- 2 kookpotten
- pan

Vooraf (15 min.)

- Snij de ui in stukjes.
- Snij de spruiten in 4.
- Snij de kipfilets in reepjes van 1 à 2 cm breed.

Bereiding (20 min.)

- 1 Kook de macaroni in water met een beetje zout (kooktijd: zie verpakking). Giet af.
- 2 Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een kookpot en bak de ui 1 à 2 min. Voeg de spruiten toe en bak nog 10 min. op een matig vuur. Roer regelmatig. Voeg de verse kaas, peper en zout toe en meng goed.
- 3 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de kip ± 10 min. aan alle kanten.
- 4 Meng de spruitenmengeling onder de macaroni.

Afwerking

Verdeel de pasta en de groenten over de borden en leg er stukjes kip op.



Nog spruiten over?

Spruiten zijn ideaal om in een stoemp te verwerken:

- Schil 600 g aardappelen en snij in stukken.
 - Kook 20 min. in water met een beetje zout. Voeg na 10 min. de spruiten toe.
 - Giet af en plet tot een puree. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- Deze spruitenstoemp is heel lekker met worst of kotelet.

Snelle vegetarische
schotel

Hoofdgerecht


Gewokte noedels met komkommer en kokosmelk



3€

per portie

max. 9 € aan de kassa
voor 3 porties

 3 personen

 25 min.

Uit uw keuken

- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1 plantje koriander
- 400 g wokmix Oriental (versmarkt)
- 300 g woknoedels
- 100 g rodecurrypasta (bokaal)
- 165 ml kokosmelk (blik)

Materiaal

wok of grote pan

Vooraf (15 min.)

- Snij de paprika in 2 en verwijder de pitjes en de witte stukjes. Snij de rest in fijne reepjes.
- Snij de ongeschilde komkommer in de lengte in 2 en verwijder de zaadjes met een koffielepel. Snij elke helft in stukjes van 1/2 cm breed.
- Trek de noedels uit elkaar met uw handen.
- Snij de korianderblaadjes in stukjes.

Bereiding (10 min.)

- 1 Verhit de olijfolie in een wok of grote pan en bak de wokgroenten, de paprika en de komkommer 5 min.
- 2 Voeg de rodecurrypasta, de kokosmelk en de noedels toe. Laat nog 5 min. garen.
- 3 Kruid eventueel met peper en zout. Bestrooi met de koriander.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de zaadjes met een koffielepel uit de komkommer halen en de komkommer in stukjes snijden
- de pitjes en de witte stukjes uit de paprika halen en de rest in reepjes snijden
- de blaadjes van de koriander plukken, in een glas doen en in stukjes knippen met een keukenschaar

Vis op het menu


Fishsticks en puree met Chinese kool



3€

per portie

max. 9 € aan de kassa
voor 3 porties

 3 personen

 35 min.

Uit uw keuken

- 4 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Ingrediënten

- 250 g gerookte spekblokjes
- 15 fishsticks (diepvries)
- 1 Chinese kool
- 700 g aardappelen
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 eetlepel kerriepoeder

Materiaal

- 2 kookpotten
- pan met antiaanbaklaag

Vooraf (10 min.)

- Snij de Chinese kool in fijne reepjes.
- Schil de aardappelen en snij in stukken.
- Snij de ui en het knoflook in stukjes.

Bereiding (25 min.)

- 1** Kook de aardappelen 20 min. in water met een beetje zout. Giet af en plet tot een puree. Kruid met peper.
- 2** Verhit intussen 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en bak de ui en het knoflook 1 à 2 min. Voeg de spekblokjes toe en bak 2 à 3 min.
- 3** Voeg de Chinese kool, het kerrievoeder, peper en zout toe. Laat ± 10 min. al roerend bakken.
- 4** Meng de Chinese kool onder de puree.
- 5** Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan met antiaanbaklaag en bak de diepgevroren fishsticks 5 min. aan elke kant.

Afwerking

Verdeel de puree over de borden en serveer met de fishsticks.

Hoe Chinese kool snijden?



- 1** Verwijder de 2 buitenste bladeren en snij de kool in de lengte in 2.



- 2** Snij het harde stukje onderaan weg.



- 3** Snij de kool in reepjes of stukjes.

Hartverwarmend

Aardappelsoep met peterselieroem



1€

Per portie

max. 3 € aan de kassa voor 3 porties



3 personen



40 min.

Uit uw keuken

- 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 koffielepel tijm (gedroogd)
- peper en zout

Ingrediënten

- 1 wortel
- 1/2 bosje peterselie
- 300 g aardappelen
- 1 ui
- 1 dl room (minstens 30% vetgehalte)
- 2 blokjes kippenbouillon

Materiaal

- kookpot
- mixer

Vooraf (15 min.)

- Schil de aardappelen en snij in stukken.
- Snij de wortel in schijfjes.
- Snij de ui in stukjes.
- Snij de peterselie in stukjes.

Bereiding (25 min.)

- 1 Verhit de olijfolie in een kookpot en bak de ui en de wortel 2 à 3 min., samen met de helft van de peterselie en de tijm.
- 2 Voeg de aardappelen en 1 L water toe. Breek de bouillonblokjes in stukjes boven de kookpot. Zet het deksel op de kookpot en laat 20 min. koken.
- 3 Klop intussen de room half stijf en meng er de rest van de peterselie, peper en zout onder.
- 4 Mix de soep.

Afwerking

Verdeel de soep over diepe borden of kommetjes en lepel er in het midden telkens 1 eetlepel kruidenroom op.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de wortel in schijfjes snijden
- de blaadjes peterselie plukken, in een glas doen en in stukjes knippen met een keukenschaar
- de peterselie onder de room mengen



Nog peterselie over?

Snij de rest van de peterselie in kleinere stukjes en doe in een doosje dat u goed kan afsluiten. Zet in de diepvries voor later. Handig als het snel moet gaan.

Gevulde omelet met couscous en avocado

Veggie voor het hele gezin



2€

per portie

max. 6 € aan de kassa voor 3 porties

 3 personen

 25 min.

Uit uw keuken

- 4 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Ingrediënten

- 100 g rucola
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 1/2 ui
- 6 eieren
- 200 g couscous (tarwegriesmeel)

Materiaal

- pan

Vooraf (10 min.)

- Snij de halve ui in stukjes.
- Haal de pitjes met een koffielepel uit de tomaat en snij de rest in kleine blokjes.
- Plet het vruchtvlees van de avocado met een vork.
- Klop de eieren los met een vork. Kruid met peper en zout.

Bereiding (15 min.)

- 1 Dompel de zakjes couscous onder in heet water (kooktijd: zie verpakking). Haal de zakjes uit het water en doe de couscous in een kom. Maak los met een vork en meng er 1 eetlepel olijfolie onder. Kruid met peper en zout.
- 2 Verhit intussen 1 eetlepel olijfolie in een pan en giet er 1/3 van de eieren in. Bak tot een omelet. Herhaal 2 keer, zodat u 3 omeletten krijgt.
- 3 Beleg elke omelet met tomaat, avocado, ui en rucola (hou enkele blaadjes apart voor de afwerking).
- 4 Verdeel de couscous over elke omelet en vouw dicht.

Afwerking

Leg enkele blaadjes rucola op elke omelet.

KIDS

Zo kunnen ze helpen:

- de eieren loskloppen met een vork
- het vruchtvlees van de avocado pletten met een vork
- de omeletten beleggen met tomaat, avocado, ui, rucola en couscous
- de omeletten in 2 vouwen

Boodschappenlijstje

Op de volgende pagina's vindt u per recept een lijst met producten die u nodig hebt. U kan dit lijstje afscheuren en meenemen naar de winkel.

Wat zetten we in het boodschappenlijstje?

De hoeveelheid van de volledige verpakking. Als u 300 g pasta nodig hebt, koopt u een verpakking van 500 g. We schrijven dan de verpakking van 500 g op de boodschappenlijst.

Uit uw keuken

Olijfolie, azijn, suiker, boter, bloem, tijm, cayennepeper, peper en zout staan niet in het boodschappenlijstje. Die gebruikt u uit uw eigen keuken. Hebt u ze niet in huis, dan vindt u ze gemakkelijk terug in de winkel met het lijstje hieronder.



1,5 L natuurazijn

1 L olijfolie

250 g ongezouten melkerijboter

1 kg tarwebloem

1 kg keukenzout

1 kg kristalsuiker

100 g witte peper

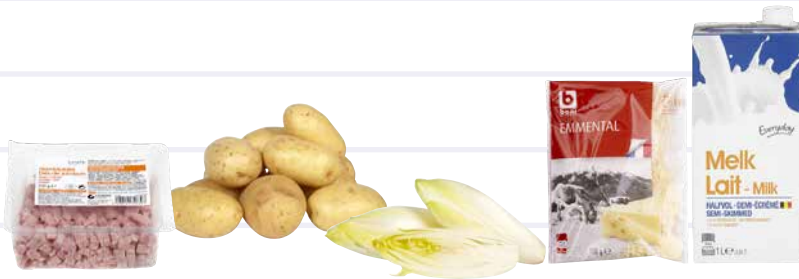
35 g zwarte peper (molen)

40 g cayennepeper

20 g tijm (gedroogd)

Aardappelgratin met witloof en hamblokjes

Recept p. 4-5



- 250 g gekookte hamblokjes
- 3 grote aardappelen
- 4 stronken witloof
- 150 g geraspte emmentaler
- 1 L halfvolle melk 1/2 L nodig

2€
per portie

max. 6 € aan de kassa
voor 3 porties

Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

Macaroni met spruiten en kip

Recept p. 6-7



- 2 halve borstfilets van braadkip (beenhouwerij)
- 1 kg spruiten 500 g nodig
- 150 g verse roomkaas met look en fijne kruiden
- 1 ui
- 500 g gesneden macaroni..... 300 g nodig

2€
per portie

max. 6 € aan de kassa
voor 3 porties

Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

Gewokte noedels met komkommer en kokosmelk

Recept p. 8-9



- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1 plantje koriander
- 400 g wokmix Oriental (versmarkt)
- 300 g woknoedels
- 100 g rodecurrypasta (bokaal)
- 165 ml kokosmelk (blik)

Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

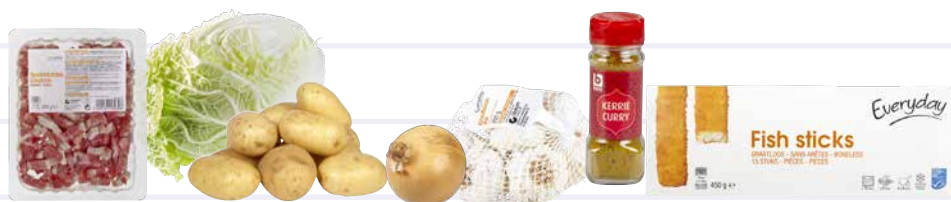
3€
per portie

max. 9 € aan de kassa
voor 3 porties



Fishsticks en puree met Chinese kool

Recept p. 10-11



- 250 g gerookte spekblokjes
- 1 Chinese kool
- 700 g aardappelen
- 1 ui
- 250 g knoflook..... 2 teentjes nodig
- 40 g kerriepoeder 1 eetlepel nodig
- 15 fishsticks (diepvries)

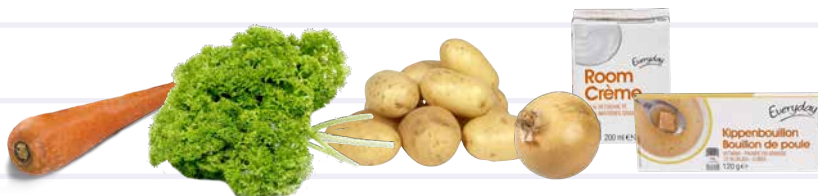
Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

3€
per portie

max. 9 € aan de kassa
voor 3 porties

Aardappelsoep met peterselieroom

Recept p. 12-13



- 1 wortel
- 1 bosje peterselie..... 1/2 nodig
- 300 g aardappelen
- 1 ui
- 2 dl room 30 % vetgehalte..... 1 dl nodig
- 12 blokjes kippenbouillon 2 nodig

1€
per portie

max. 3 € aan de kassa
voor 3 porties

Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

Gevulde omelet met couscous en avocado

Recept p. 14-15



- 1 tomaat
- 1 avocado
- 12 scharreleieren..... 6 nodig
- 100 g rucola
- 1 ui 1/2 nodig
- 500 g voorgekookte couscous in kookbultjes.....
200 g nodig

2€
per portie

max. 6 € aan de kassa
voor 3 porties

Prijzen geldig van 30/1 t.e.m. 12/2/2019.

Aan tafel in 1 - 2 - 3 euro

Dit boekje komt elke 2 weken uit. Er staan **6 gemakkelijke en alledaagse recepten** in, voor 1, 2 of 3 € per portie. De gerechten zitten vol variatie en zijn ook lekker voor kinderen. Achteraan vindt u een handig **boodschappenlijstje** dat u kan meenemen naar de winkel.

Ga aan tafel in 1-2-3 euro met deze 6 smakelijke gerechten:

Recept voor 1 €

Aardappelsoep met peterselieboom

p. 12-13

Recepten voor 2 €

Aardappelgratin met witloof en hamblokjes

p. 4-5

Macaroni met spruiten en kip

p. 6-7

Gevulde omelet met couscous en avocado

p. 14-15

Recepten voor 3 €

Gewokte noedels met komkommer en kokosmelk

p. 8-9

Fishsticks en puree met Chinese kool

p. 10-11

Kookvragen of suggesties?

Contacteer ons:

- 02 345 2345
- info@colruyt.be
- facebook.com/ColruytLekkerKoken.EnCuisine

Sommige artikelen zijn niet in alle Colruyt-winkels beschikbaar.

