



Voorkom voedselverspilling

**Christen
Unie**



Kliekjesrecept

Aardappeltortilla

Gekookte aardappels niet allemaal opgegeten? Verwerk ze in een Spaanse aardappeltortilla. Vegetarisch zonder de chorizo en anders met.

Voor 2 personen:

- 300 gram aardappels
- 1 ui
- 3 eieren
- peper en zout
- 1 el olijfolie
- 50 gram (diepvries) doperwten
- 60 gram chorizo
- 1 rode paprika

Gesneden chorizo op zacht vuur 5 minuten bakken. Uit de pan nemen. Bak de ui en de gesneden aardappels in de pan, maar niet te bruin. In een kom de eieren loskloppen en peper en zout toevoegen. De chorizo en de gesneden paprika toevoegen aan het eimengsel en de (ontdooide) doperwten. Giet dit over de aardappels in de pan. Langzaam laten garen, 10-15 minuten tot de bovenkant gaar is. Eventueel met behulp van deksel omdraaien en nog 3 minuten bakken. Snij de tortilla in taartpunten en eet smakelijk!



Kliekjesrecept

Rode bietensalade

Gekookte bieten over van de avond ervoor?
Verwerk ze in een heerlijk, voedende salade.

Voor 2 personen:

- 4 gekookte bieten
- 2 appels
- 2 blikjes tonijn op water
- 1 rode ui
- peper en zout
- 100 gram yoghurt
- eventueel 100 gram linzen of kikkererwten of een ei
- 100 gram rucolasla

*Snij de bieten en appel in stukjes. Laat de tonijn uitlekken.
Breng de tonijn op smaak met peper en zout en meng met
deze met de yoghurt. Rasp de rode ui. Meng alles door elkaar
en leg het op een bord met sla. Voor extra eiwitten kan je de
linzen of kikkererwten of een ei erbij doen.*



Kliekjesrecept

Groentenmuffins

Het maakt niet uit welke groenten je over hebt (gekookt), doperwten, sperziebonen, courgette, worteltjes of zoete aardappel. Of als je eieren bijna te oud worden. Ze zijn allemaal te verwerken in heerlijke groentemuffins, als tussendoortje of lunch.

Voor 8 muffins:

- 6 eieren
- Scheut (plantaardige) melk
- 250 gram groenten
- 1 tl bakpoeder
- eventueel geraspte harde kaas
- peper en tuinkruiden of italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie

Nodig: oven, muffinvormpjes en muffinbakvorm

Verwarm de oven voor op 175 graden. Klop de eieren samen met de melk en de olijfolie, peper en kruiden door elkaar.

Zet de vormpjes in de bakvorm. Meng de kaas en groenten door elkaar. Vul de muffinvormpjes hiermee. Schenk het ei/melkmengsel over de groenten tot driekwart van de muffinvorm. Zet ze 20 minuten in de verwarmde oven. Haal ze na de 20 minuten er nog niet gelijk uit, maar laat ze langzaam afkoelen in een geopende oven. Warm of koud te eten (ook in te vriezen).



Kliekjesrecept

Omelet met groenten

[Roerbak] groenten over van de avond ervoor? Gooi ze niet weg maar verwerk ze in een omelet. Vooral paprika, ui en prei geven een wat pittige smaak aan de omelet. Maar ook met champignons is het heerlijk.

Voor 2 personen:

- 200 gram groenten
- 4 eieren
- 4 el (plantaardige) melk
- 1 el olie of bakboter
- peterselie
- 1 tl komijn
- peper en zout
- eventueel geraspte kaas

Verwarm de olie of boter. Voeg de groenten toe en de peper/zout en komijn. Druk de groenten een beetje aan, zodat de bodem bedekt is. Giet dan de eieren in de pan. Langzaam laten garen. Serveer wat met geraspte kaas en de peterselie.