



Leftover Magic

Snel koken, minder verspillen!



Jouw kookboek voor snelle gerechten
en een lege koelkast aan het
einde van de week!

WEEK 1

BOODSCHAPPENLIJST VOOR DE HELE WEEK (1 persoon)

Pasta & granen

- Orzo (150 g)
- Couscous (75 g)
- Rijst (100 g)
- Wraps (2–3 stuks)

Groenten

- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 zak verse spinazie (100–150 g) of diepvriesblokjes
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kikkererwten
- 1 kleine winterwortel
- 1 handje cherrytomaten

Knoflook

Zuivel & ei

- 150 g feta
- 2 eieren
- Yoghurt of kwark (voor sausjes of ontbijt/snack)

Overig

- 1 bouillonblokje
- Olie (olijf of zonnebloem)
- Mosterd
- Honing of agavesiroop
- Kruiden: komijn, paprikapoeder, kerrie, Italiaanse kruiden
 - Zout & peper

DAG 1 - Romige Tomaten-Orzo met spinazie & Feta

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 75 g orzo
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 150 ml tomatenblokjes (uit blik)
- 1/2 groentebouillonblokje
- 1 tl Italiaanse kruiden (of oregano/basilicum)
- 1 flinke hand verse spinazie of 3 blokjes diepvries spinazie
- 40 g feta (de rest bewaar je voor later in de week)
- Zout en peper naar smaak



Bereiding

1. Kook de orzo
2. Breng water aan de kook met wat zout en kook de orzo in ca. 8-10 minuten beetgaar. Giet af.
3. Maak de saus
4. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg dan de tomatenblokjes toe, het halve bouillonblokje en de kruiden. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
5. Voeg spinazie toe
6. Doe de spinazie erbij en laat slinken (of warm de diepvriesblokjes mee op tot ze ontdooit zijn).
7. Meng & top af
8. Roer de gekookte orzo door de saus. Breng op smaak met peper. Verkruimel de feta erover en serveer direct.

DAG 2 - Wrap met Geroosterde Groenten & Feta

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 1 wrap
- 1/2 courgette, in plakjes
- 1/2 paprika, in reepjes
- 1/2 rode ui, in ringen
- 40 g feta
- 1 el olijfolie
- • Italiaanse kruiden, peper



Bereiding

1. Grill of bak de groenten in olie met kruiden, ca. 10-12 min.
2. Verwarm de wrap kort in een droge pan.
3. Beleg met groenten en verkruimelde feta.
- 4. Rol op en serveer warm of koud.

DAG 3 - Bowl met Ei, Spinazie, Tomaat en Rijst

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 1 ei
- 1 hand spinazie
- 5–6 cherrytomaten,
gehalveerd
- 50 g rijst
- 1 el olijfolie
- • Zout & peper



Bereiding

1. Kook de rijst.
2. Bak de tomaatjes en spinazie kort in olie.
3. Kluts het ei en giet erbij, bak tot gestold.
4. • 4. Serveer op de rijst, breng op smaak.

DAG 4 - Snelle Kikkererwtensalade met Geroosterde Groenten

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- Restje geroosterde courgette/paprika/ui
- 3–4 el kikkererwten (uitgelekt)
- 1 el yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 tl honing
- • Peper, komijn



Bereiding

1. Meng yoghurt, mosterd en honing tot een dressing.
2. Combineer groenten en kikkererwten, meng de dressing erdoor.
3. Serveer koud of lauwwarm.

DAG 5 - Couscous met Wortel, Kikkererwten & Feta

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 75 g couscous
- 1 kleine wortel, geraspt
- 3–4 el kikkererwten
- 30 g feta
- 1 el olijfolie
- • Komijn, paprikapoeder, zout



Bereiding

1. Bereid couscous met kokend water en wat bouillon.
2. Bak wortel en kikkererwten met komijn en paprika.
3. Meng alles door elkaar en verkruimel de feta erboven.

DAG 6 - Tomatenrijst met Gebakken Ei

Ingrediënten (voor 1 persoon):

- Ingrediënten:
- Restje gekookte rijst
- 150 ml tomatenblokjes
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- • Italiaanse kruiden, peper



Bereiding

1. Verhit olie, bak knoflook kort, voeg tomatenblokjes toe.
2. Voeg rijst toe en bak mee met kruiden.
3. Bak het ei apart.
4. Serveer ei bovenop de tomatenrijst.

DAG 7 - Kikkererwtensoep met Tomaat & Komijni

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 ml tomatenblokjes (rest van blik)
- 100 ml water
- 3–4 el kikkererwten (uit blik, afgespoeld)
- 1/2 kleine wortel, geraspt of in dunne plakjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/4 bouillonblokje
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- Zout & peper naar smaak
- • (Optioneel: een lepel yoghurt of stukjes brood als topping)



Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een kleine pan en fruit de knoflook 1 minuut zachtjes.
2. Voeg de geraspte wortel, komijn en paprikapoeder toe en bak 1–2 minuten mee.
3. Giet de tomatenblokjes en het water erbij. Verkruimel het bouillonblokje erin en roer goed door.
4. Voeg de kikkererwten toe. Laat de soep 10 minuten zachtjes pruttelen, tot alles warm en goed op smaak is.
5. • 5. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met een lepel yoghurt of wat oud brood als croutons.

Kook slim. Eet lekker. Verspil niks.

Heb je geen tijd (of zin) om elke dag na te denken over wat je gaat eten? In dit kookboek doe je aan het begin van de week één keer boodschappen en maak je vervolgens zeven snelle, lekkere maaltijden — allemaal in 15 tot 20 minuten klaar.

Maar hier komt het slimme deel: elk recept is zo ontworpen dat je ingrediënten opmaakt in meerdere gerechten. Wat je op maandag overhoudt, komt op donderdag weer terug in een nieuwe vorm. Zo kook je niet alleen efficiënt, maar verspil je bijna niks.

Of je nu een druk huishouden runt of gewoon houdt van een goed georganiseerde week: met deze recepten wordt koken een makkie. Inclusief handige weekplanners, boodschappenlijsten en tips om restjes creatief te gebruiken.

Alles opmaken was nog nooit zo lekker.

