

# Een maaltijd in 15 minuten zonder boodschappen te doen

*receptenboekje + ingrediëntenlijst*

Geen tijd om te koken? Vanaf nu kun je binnen 15 minuten een maaltijd op tafel toveren. Zorg dat je keukenkastjes goed gevuld zijn en maak deze heerlijk snelle maaltijden voor de hele familie.

## **Vliegensvlugge pasta carbonara** (4 personen)

- 150 gram spek (of ham)\*
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 350 gram spaghetti (of andere pasta)
- 2 eieren
- Kaas (bijvoorbeeld Parmezaan of Goudse)

Lekker met: komkommer, sla en mais

1. Vul je waterkoker met water en zet deze op. Als het water kookt giet je dat in een pan met de pasta en laat deze koken.
2. Zet een pan op het vuur en bak daar de spek in. (Als je ham gebruikt doe je eerst een klontje boter of olie in de pan.)
3. Snijd ondertussen de ui in kleine stukjes en bak deze mee in de pan.
4. Als de ui zacht is en de spek bruin, knijp je met een knoflookpers de knoflook uit in de pan en bak je de knoflook even mee. Zet het vuur dan uit.
5. Giet de pasta af wanneer deze gaar is, maar bewaar 1 kopje kookvocht.
6. Roer de spek en de uien door de pasta heen en breek de eieren boven de pan.
7. Roer alles nu door elkaar. Als de pasta te droog wordt gebruik je een beetje van het kookvocht.
8. Maak het af met geraspte kaas, zout en peper. Eet smakelijk!

*\* Heb je geen vlees in huis of wil je dit gerecht vegetarisch maken? Voeg dan op het einde een hand groene kruiden toe (zoals peterselie of bieslook) en garneer met noten of pijnboompitjes.*

## Supersnelle chili (4 personen)

- 150-250 gram vlees, bijvoorbeeld: kipfilet, gehakt, worstjes, chorizo, spek, ham
- 1 theelepel komijn
- 1 blik bonen
- 1 blik mais
- 1 potje salsa\*

Lekker met: tortillachips, tortilla's, brood, sla, kaas en komkommer.

1. Neem een grote pan en bak hierin het vlees bruin met zout en peper indien nodig.
2. Voeg hier een theelepel komijn aan toe.
3. Voeg de bonen, mais en salsa toe.
4. Laat een paar minuten pruttelen. Eet smakelijk!

*\*Hou je niet van kant en klare salsa? Maak dan deze [Mexicaanse ovenshotel](#) en stop bij stap 4.*

## Flitsende pindakaas noedels (4 personen)

- 4 eetlepels pindakaas
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel sesamolie (optioneel)
- 1 eetlepel chilisaus of wat chilivlokken
- 2 eetlepels ketchup (of 1 scheutje azijn)
- 1 teentje knoflook
- 3-4 eetlepels water
- 500 gram noedels (wat je lekker vindt: udonnoedels, rijstnoedels, eiernoedels etc.)

Lekker met: sesamzaadjes, lente-ui, komkommer, wortel, gebakken eitje

1. Bereid de noedels zoals op de verpakking is aangegeven.
2. Meng in een kommetje de pindakaas, sojasaus, sesamolie, ketchup, chilisaus/chilivlokken en geperste knoflook met elkaar.
3. Voeg een paar eetlepels water toe totdat de saus makkelijk van de lepel afloopt.
4. Meng de saus met de warme noedels en dien op met geroosterde sesamzaadjes en lente-ui. Eet smakelijk!

# Ingrediëntenlijstje

*Dingen die je altijd in huis moet hebben:*

- Uien
- Knoflook
- Eieren (minstens 2)
- Kaas (Parmezaan of Goudse)
- Spaghetti of andere pasta
- Noedels
- Blik bonen (zoals zwarte bonen of kidneybonen)
- Blik mais
- Pot salsa
- Komijn
- Pindakaas
- Sojasaus
- Ketchup
- Chilisaus
- Spek (of ham)
- Wat vlees zoals kipfilet, gehakt, gedroogde worst, varkenslapjes etc.

*Extra lekker (of gezond):*

- Sesamolie
- Sesamzaadjes
- Lente-ui
- Komkommer
- Sla
- Wortel
- Tortillachips