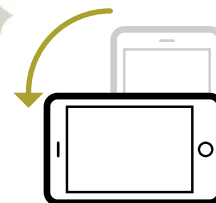


KANT -EN- KLAAR

granen
receptenboek



TIP:

*Kantel je
mobiel/tablet
voor optimale
weergave*



IN EEN HANDOMDRAAI LEKKER EN GEZOND ETEN

Als Lassie willen we dat jij zonder veel gedoe kunt genieten van een lekkere en gezonde maaltijd op je bord. Hiervoor bieden we je inspiratie met honderden recepten en een breed assortiment aan verschillende rijstsoorten en granen.

Sinds kort zijn daar drie nieuwe varianten aan toegevoegd: **Couscous, Quinoa & Bulgur kant-en-klaar**. Ideaal voor de avonden (of middagen) dat je weinig tijd hebt.

De Couscous, Quinoa & Bulgur zijn al voorgestoomd en zijn zo de perfecte basis voor een snelle maaltijd. Ze zijn namelijk al gaar en kunnen dus zo in een salade. Of verwarm ze kort voor in een warm gerecht. Wat jij lekker vindt.

Ontdek met dit receptenboek alle mogelijkheden.

Eet smakelijk!

INHOUD

BULGUR

Baking tray met herfstgroenten, walnoten en bulgur	6
Coleslaw met gegrilde avocado en veggie nuggets	8
Voorgestoomde bulgur met gerookte kip, gestoofde bieten en tuinbonen	10
Gebakken bloemkool met kikkererwten, tomaatjes en olijven	12
Groene bulgursalade met gerookte zalm en avocadodressing	14
Libanese peterselietabouleh met granaatappelpitjes	16

QUINOA

Frisse quinoasalade met kip, kerstomaatjes en sesamzaadjes	18
Voorgestoomde quinoa met appel, bleekselderij en paddenstoelen	20
Italiaanse quinoasalade met tomaat en burrata	22
Lauwwarme quinoasalade met gestoofde bimi en radijs	24

COUSCOUS

Snelle kip met ras el hanout en couscous	26
Voorgestoomde couscous met gebakken chipolataworstjes, gember en tomaat	28
Franse couscoussalade met gerookte kip en pruimen	30
Pittige couscoussalade met ui, kidneybonen en fetakaas	32
Groentetajine met reuzenbonen en couscous	34
Couscous Maroc met gestoofde zomergroenten en labne	36

KIJK VOOR NOG MEER INSPIRATIE & RECEPTEN OP [LASSIE.NL](https://www.lassie.nl)

  [lassie_official](https://www.lassie.nl)



Baking tray met HERFSTGROENTEN walnoten en bulgur

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 courgette, in blokken
- 400 g pompoenblokjes (1 zak)
- ½ theelepel gedroogde rozemarijn
- 3 eetlepels olie
- 2 tomaten, gehalveerd
- 50 g walnoten
- 50 g verse geitenkaas met honing
- 1 zak voorgestoomde bulgur (250 g)
- Extra nodig: bakplaat bekleed met bakpapier

Optioneel

- 85 g rucola (zak)



HOE BEREID IK HET? (5 minuten +

20 minuten oventijd)

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Schep de courgette, pompoen en rozemarijn op de bakplaat om met de olie, zout en peper. Leg de tomaten op de bolle kant tussen de groenten. Strooi de walnoten erover en verdeel de geitenkaas erover. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en rooster de groenten in 20 minuten goudbruin en gaar.
2. Bereid in de tussentijd de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verdeel de bulgur over 2 borden en schep de geroosterde groenten eraan.

TIP:

Garneer met rucolablaadjes voor een extra pittige smaak.



INGREDIËNTEN (2 personen)

- 200 g gesneden spitskool (zak)
 - 150 g worteljulienne (zakje)
 - 3 eetlepels (plantaardige) mayonaise
 - 1 volle theelepel grove mosterd
 - 2 eetlepels witte wijnazijn
 - 2 eetlepels olie
 - 160 g veggie nuggets (schaal)
 - 1 zak voorgestoomde bulgur (250 g)
 - 1 avocado
 - 3 eetlepels grof geknipte bieslook
- Extra nodig: grillpan

Optioneel

- 1 limoen, schoongeboend



HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Meng in een ruime kom de spitskool, wortel, mayonaise, mosterd en azijn. Dit gaat het makkelijkste met schone handen. Breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit de olie in een koekenpan en bak de veggie nuggets in 4 minuten goudbruin en krokant. Keer ze tussentijds om.
3. Bereid in de tussentijd de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een grote lepel uit de schil. Verhit een grillpan, leg de avocado op de platte kant in de hete grillpan. Draai na 2 minuten met een spatel de avocado een kwartslag en grill nog 1 minuut.
5. Verdeel de bulgur en veggie nuggets over 2 borden, schep de coleslaw ernaast en bestrooi de coleslaw met de bieslook voor een extra pittige smaak. Verdeel de avocado over de borden.



COLESLAW MET GEGRILDE AVOCADO *en veggie nuggets*

TIP:

Maak een lekker frisse coleslaw door het sap van een halve limoen toe te voegen bij de eerste stap. Doe er voor de lekker ook nog wat rasp bij! Even husselen en garneren met een paar plakjes limoen.

TIP: Voeg de mangoblokjes op het laatste moment toe aan de bietjes en laat ze samen nog even doorwarmen.



Voorgestoomde bulgur met **GEROOKTE KIP** gestoofde bieten & tuinbonen

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 2 eetlepels olie
- 150 g gesneden ui (bakje)
- 150 g gerookte kipreepjes (1 bakje), op kamertemperatuur
- 225 g tuinbonen (½ doos à 450 g, vriezer), ontdooid
- 200 g gekookte bietenblokjes (bakje)
- 1 zak voorgestoomde bulgur (250 g)
- 4 eetlepels volle yoghurt
- 2 eetlepels fijngesneden bieslook

Optioneel

- 175 g mangoblokjes (bakje)

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Verhit de olie in een hapjespan en bak de uien 3 minuten zonder te kleuren. Voeg de kipreepjes en tuinbonen toe en schep om. Voeg na 5 minuten de bietjes + 50 ml water toe, breng op smaak met zout en peper, leg een deksel op de pan en stoof nog 2 minuten.
2. Bereid in de tussentijd de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verdeel de bulgur over 2 diepe kommen, schep de kip met bietjes ernaast. Schep de yoghurt erover. Bestrooi met bieslook voor een verrassende smaak.





TIP:

Voeg de jalapeño peper (evt. zonder de zaadjes) tegelijkertijd toe met de tomaat voor een pittige groenteschotel.

GEBAKKEN BLOEMKOOI

met kikkererwten, tomaatjes & olijven

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 3 eetlepels olie
- 400 g bloemkoolroosjes (zak)
- 300 g kerstomaatjes, de grotere gehalveerd
- 1 potje kikkererwten (350 g), afgespoeld
- 50 g ontpitte kalamata-olijven
- ¼ theelepel gemalen kaneel
- 1 zak voorgestoomde bulgur (250 g)
- Extra nodig: bakplaat bekleed met bakpapier

Optioneel

- 1 jalapeño peper, fijngesneden

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Verhit de olie in een hapjespan. Bak de bloemkoolroosjes op hoog vuur 5 minuten. Voeg de tomaatjes, kikkererwten en olijven toe en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met kaneel, zout en peper.
2. Bereid in de tussentijd de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking of voeg toe aan de pan.
3. Verdeel de bulgur over 2 diepe borden, schep de gebakken groenten eraan.



Bevat p.p.: 680 kcal, 20 g eiwit, 35 g vet waarvan 5 g verzadigd, 61 g koolhydraten en 20 g voedingsvezel

GROENE BULGURSALADE

*met gerookte zalm &
avocadodressing*

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 eetrijpe avocado
- 75 ml yoghurt
- 1 limoen, uitgeperst
- 1 zak Lassie voorgestoomde bulgur (250 g)
- 100 g babyspinazie (zak)
- 200 g sojaboontjes (bakje, koelvers)
- 100 g gerookte zalmblokjes (bakje)
- Extra nodig: staafmixer met hakmolentje

Optioneel

- 2 eetlepels fijngesneden koriander
- 3 eetlepels zaden- en pittenmix, geroosterd

TIP:

*Pureer de koriander met de avocado
mee voor een verrassende smaak in
de dressing. Strooi de zaden- en
pittenmix over de salade.*

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in het bakje van de staafmixer. Voeg de yoghurt en het limoensap toe en pureer tot een gladde dressing. Breng op smaak met zout en peper.
2. Schep de bulgur samen met de spinazie, de helft van de sojaboontjes en de helft van de dressing door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
3. Verdeel de bulgursalade over 2 diepe borden, verdeel de rest van de sojaboontjes en de zalmblokjes erover. Schep de avocado-dressing erop.





LIBANESE PETERSELIE TABOULEH

met granaatappelpitjes

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 zak Lassie voorgestoomde bulgur (250 g)
- 3 bosuien
- 20 g platte peterselie
- 250 g trostomaten, in blokjes
- 60 g kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 1 citroen, uitgeperst
- 5 eetlepels olie
- 1 eetlepel baharat specerijen of gemalen komijn
- 50 g granaatappelpitjes (bakje)
- ½ pak halloumi (à 225 g), in plakjes

Optioneel

- 200 g butternutsquash (pompoe), in blokjes van 1 bij 1 cm

TIP:

In de winter kun je de tomaten vervangen door een paar eetlepels zongedroogde tomaat of gedroogde cranberry's. Voeg voor een herfstig of winters accent gebakken of gekookte pompoenblokjes toe aan de tabouleh.



HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Maak de bulgur los in een ruime kom. Snijd de bosui en de peterselie (met de steeltjes) fijn, en voeg toe aan de bulgur. Schep de tomaatblokjes en kikkererwten door de salade en meng het citroensap en 4 eetlepels olie erdoor. Breng op smaak met zout, peper en baharat specerijen.
2. Verdeel de tabouleh over 2 diepe borden, strooi de granaatappelpitjes erover.
3. Verhit de grillpan. Bestrijk de plakjes halloumi aan beide kanten met een dun laagje olie. Gril de kaas aan beide kanten goudbruin en krokant en verdeel over de borden.

Bevat p.p.: 825 kcal, 24 g eiwit, 56 g vet waarvan 15 g verzadigd, 51 g koolhydraten en 10 g voedingsvezel

FRISSE QUINOASALADE

met kip, kerstomaatjes
& sesamzaadjes

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 3 eetlepels olie
- 200 g kipfiletblokjes (schaal)
- 1 blikje zwarte bonen (200 g), uitgelekt en afgespoeld
- 300 g gekleurde kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 zak Lassie voorgestoomde quinoa (250 g)
- 1 eetlepel (zwart) sesamzaad, geroosterd
- 100 g granaatappelpitjes (bakje)

Optioneel

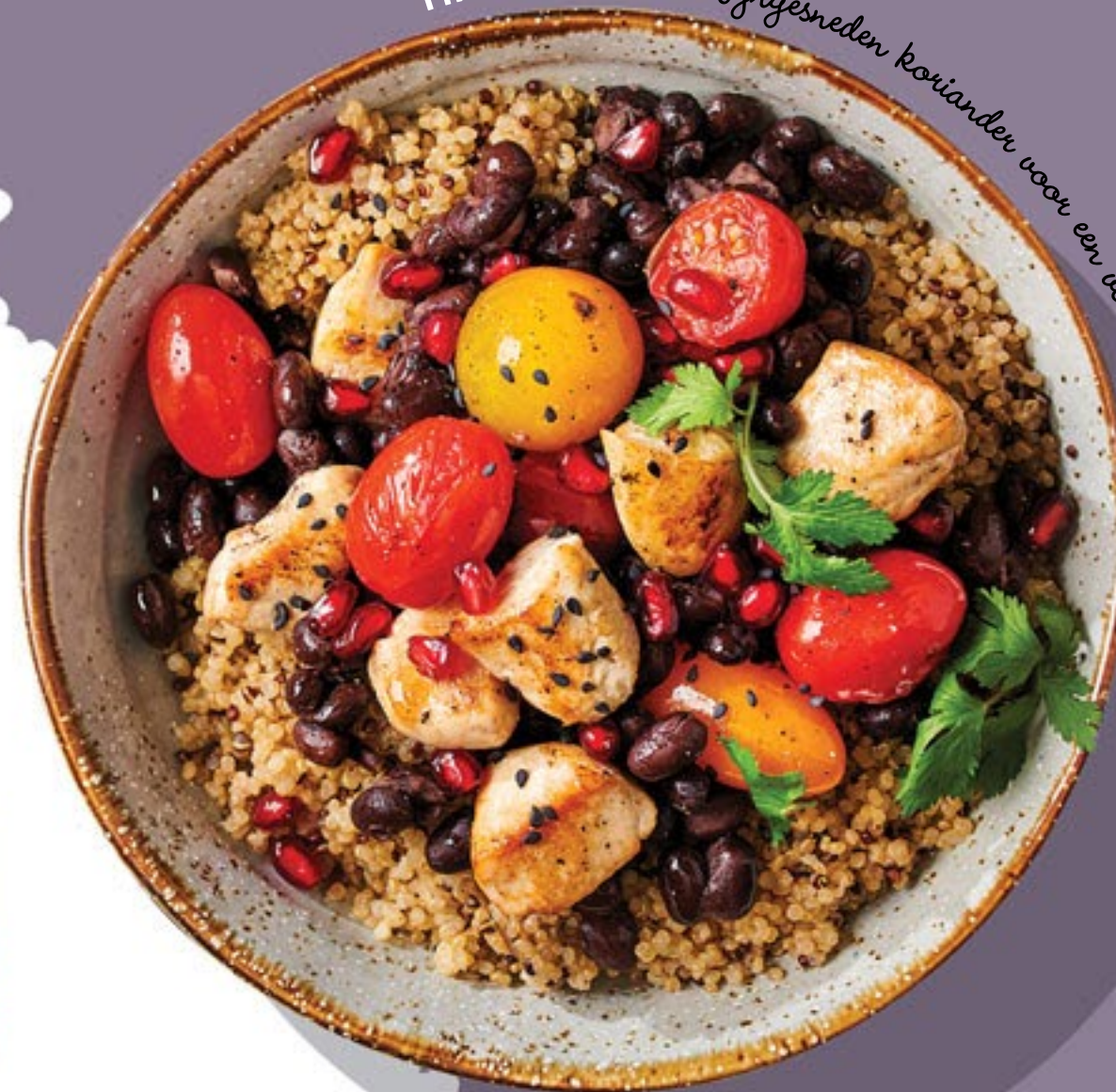
- 2 eetlepels fijngesneden koriander

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Verhit de olie in de koekenpan.
Bestrooi de kip met zout en peper en bak 5 minuten op hoog vuur goudbruin. Voeg de bonen en tomaatjes toe en bak nog 4 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
2. Bereid in de tussentijd de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking of voeg toe aan de kip.
3. Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekenpan.
4. Schep de quinoa in een ruime schaal, schep de kip met tomaat erover en bestrooi met de sesamzaadjes. Laat helemaal afkoelen of serveer lauwwarm en bestrooi met de granaatappelpitjes.



TIP: Bestrooi met fijngesneden koriander voor een verrassende smaak.



VOORGESTOOMDE QUINOA

met appel, bleekselderij
& paddenstoelen



TIP:

*Bak de spekreepjes
samen met de
paddenstoelen voor
een extra hartige
smaak.*

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 4 eetlepels olie
- 175 g gesnipperde (rode) uien (bakje)
- 1 kleine courgette, gesneden
- 200 g paddenstoelenmelange, in grove stukken
- 1 (rode) appel
- 2 stengels bleekselderij + jonge blaadjes om te garneren
- 1-2 eetlepels appelazijn
- 1 zak voorgestoomde quinoa (250 g)
- 2 eetlepels hazelnoten, geroosterd

Optioneel

100 g gerookte spekreepjes (duobakje)

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Verhit de olie in een koekenpan en bak de uien en courgette 3 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak ca. 7 minuten op hoog vuur goudbruin en gaar. Leg eventueel een deksel op de pan om het kookproces te versnellen. Breng op smaak met zout en peper.
2. Snijd in de tussentijd de appel in dunne schijfjes. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes. Schep de appel en bleekselderij in een kom om met de appelazijn. Breng op smaak met zout en peper.
3. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Schep de quinoa op 2 borden. Schep de paddenstoelen op de quinoa. Schep de appelsalade ernaast en bestrooi met de hazelnoten. Garneer met fijngesneden bleekselderijblaadjes.



Bevat p.p.: 680 kcal, 20 g eiwit, 35 g vet waarvan 5 g verzadigd, 61 g koolhydraten en 20 g voedingsvezel

ITALIAANSE QUINOASALADE

met tomaat & burrata

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 kleine courgette
- 2 eetlepels olie
- 1 zak Lassie voorgestoomde quinoa (250 g)
- 2 eetlepels groene pesto
- 80 g rucola slamelange (zak)
- 200 g gekleurde kerstomaatjes, gehalveerd
- 235 g burrata di bufala (bakje) of buffelmozzarella
- 2 eetlepels pijnboompitten, geroosterd

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Snijd de courgette doormidden. Snijd de stukken in dikke plakken van ½ cm. Verhit de olie in een hapjespan en bak de courgette toe op hoog vuur goudbruin. Keer regelmatig om, leg de stukjes courgette die gaar zijn op 2 grote borden. Bestrooi met zout en peper.
2. Schep in de tussentijd de quinoa in een kom om met de pesto en verdeel over de borden. Schep de rucola melange om met de tomaatjes, breng op smaak met zout en peper en verdeel de salade over de borden.
3. Scheur de burrata of mozzarella in stukjes en verdeel ze over de salade en bestrooi met de pijnboompitten.



TIP:

Weinig tijd? Je kunt courgette ook rauw eten. Het is bovendien gezond: alle vitamines en mineralen blijven bewaard. Snijd de courgette in stukjes en voeg ze direct toe aan de salade.

Bevat p.p.: 850 kcal, 29 g eiwit, 59 g vet waarvan 23 g verzadigd, 46 g koolhydraten en 8 g voedingsvezel

Lauwwarme QUINOASALADE met gestoofde bimi en radijs

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 5 eetlepels olie
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 200 g bimi
- 1 bos radijs met blad
- 1 zak Lassie voorgestoomde quinoa (250 g)
- ½ citroen, uitgeperst
- 4 eetlepels Parmigiano Reggiano flakes (bakje)

Optioneel

- 2 eetlepels pijnboompitten



HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

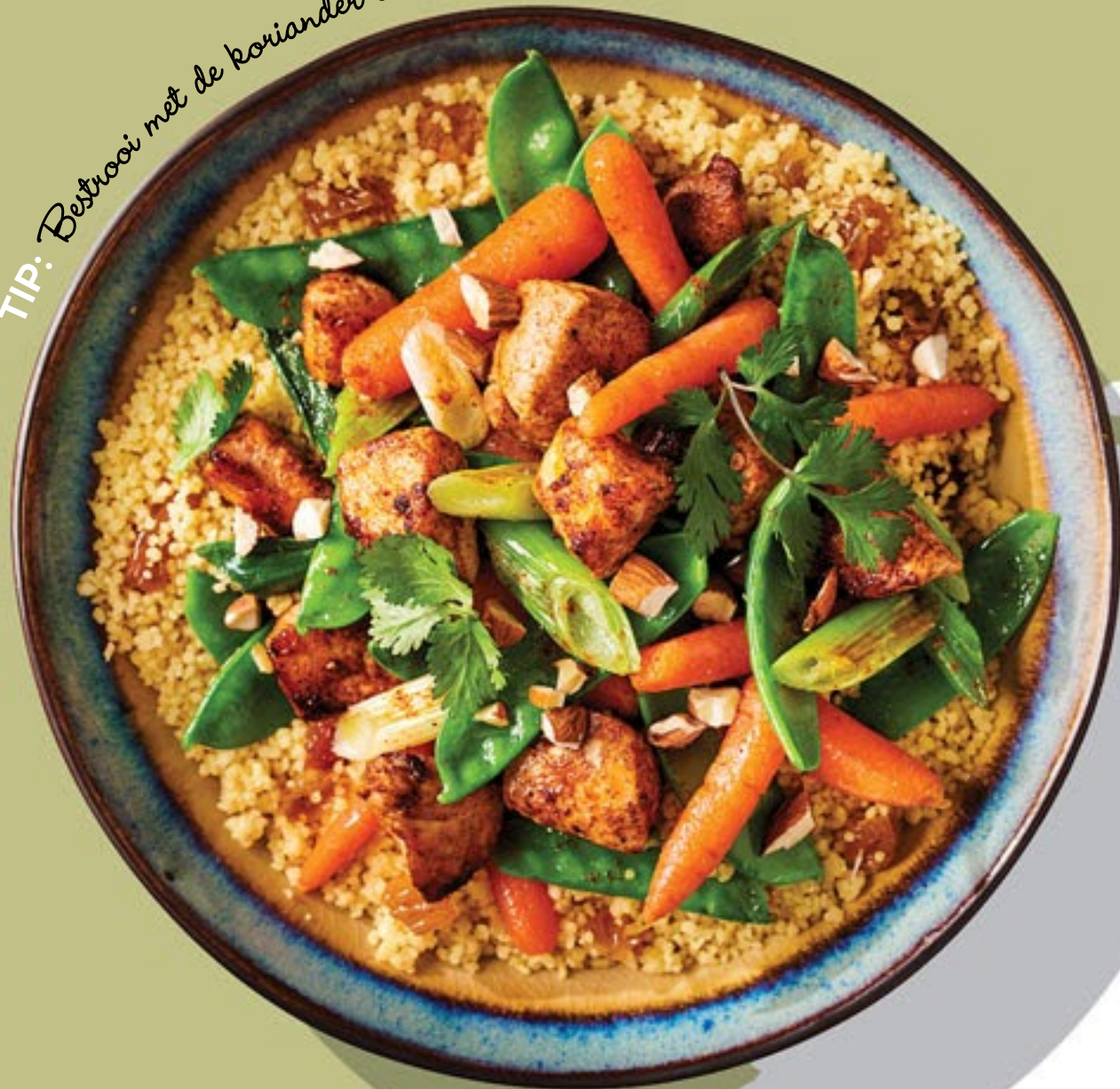
1. Verhit 3 eetlepels olie in een hapjespan en bak de knoflook goudbruin. Voeg de bimi en de radijsjes met blaadjes toe, schep om in de knoflookolie en bestrooi met zout en peper. Voeg 2 eetlepels water toe, leg een deksel op de pan en stoof de groente in 8 minuten gaar.
2. Bereid de quinoa volgens aanwijzingen op de verpakking, schep om met 2 eetlepels olie en het citroensap, breng op smaak met zout en peper en verdeel over 2 borden. Schep de gestoofde groente erop en strooi de kaas over de salade. Serveer lauwwarm.

TIP:

Strooi de pijnboompitjes over de salade voor een knapperig accent.



TIP: Bestrooi met de koriander en amandelen.



SNELLE KIP

met ras el hanout & couscous



INGREDIËNTEN (2 personen)

- 2 eetlepels olie
- 225 g kipfilet in blokjes (schaal)
- ½ eetlepel ras el hanout
- 4 bosuitjes, grof gesneden
- 1 zak voorgestoomde couscous (200 g)
- 350 g peulen en wortels (1 zak)
- 3 eetlepels (blanke) rozijnen

Optioneel

- 4 eetlepels korianderblaadjes
- 2 eetlepels grof gehakte bruine amandelen

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Verhit de olie in een hapjespan, bestrooi de kip met zout, peper en ras el hanout. Bak de kip samen met de bosuitjes op hoog vuur goudbruin en gaar in ca. 8 minuten. Schep regelmatig om. Voeg de couscous toe en verwarm nog 2 minuten.
2. Kook in tussentijd de peulen en wortels in 5 minuten gaar. Voeg de laatste minuut van de kooktijd de rozijnen toe. Giet het kookvocht af. Meng de groente door de kip.
3. Verdeel de couscous over 2 diepe borden, schep de groenten erop.

Voorgestoomde couscous met gebakken **CHIPOLATA** **WORSTJES** gember & tomaat

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 3 eetlepels olie
- 4 chipolata worstjes
- 400 g gekleurde kerstomaatjes
- 1 theelepel gehakte gember (potje) of versgeraspte gember
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 zak voorgestoomde couscous (200 g)
- 3 eetlepels geroosterde pompoenpitten (zak)

Optioneel

- 8 radijsjes, in dunne plakjes + jonge blaadjes om te garneren



HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Verhit de olie in een ruime koekenpan. Voeg de worstjes toe en bak ze rondom goudbruin. Voeg na 4 minuten de tomaatjes, gember en knoflook toe en bak nog 4 minuten. Breng op smaak met zout en peper..
2. Bereid in de tussentijd de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verdeel de couscous over 2 borden, schep de tomaatjes ernaast. Leg de worstjes ernaast en bestrooi met pompoenpitten.



TIP:

Strooi de radijsplakjes erover en garneer met radijsblaadjes voor een extra pittige smaak.

TIP:
*Strooi de bosui
over de salade voor
een pittige smaak.*

FRANSE COUSCOUSSALADE

met gerookte kip en pruimen



INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 eetlepels dragonazijn
- 3 eetlepels fijngehakte peterselie
- 5 eetlepels olie
- 1 zak Lassie voorgestoomde couscous (200 g)
- 150 g gerookte-kipflakes (schaal)
- 5 gewelde pruimen zonder pit, grof gesneden
- 85 g veldsla (zak)

Optioneel

- 4 bosuien, grof gesneden

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Meng de sjalot met de azijn in een kommetje en laat 5 minuten marineren. Voeg de peterselie toe. Klop de olie erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
2. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep in een ruime kom. Voeg de kip en pruimen toe.
3. Verdeel de veldsla over 2 diepe borden of kommen, schep de couscoussalade erop en schenk de dressing eroverheen.



PITTIGE COUSCOUSSALADE

met ui, kidneybonen & fetakaas

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 zak Lassie voorgestoomde couscous (200 g)
- 2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade
- 2 eetlepels harissa
- 60 g kidneybonen (mini packs), afgespoeld en uitgelekt
- 300 g tomaten, in plakken
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 50 g fetakaas

Optioneel

- 1 aubergine
- 150 g gegrilde kipfilet (schaal)

HOE BEREID IK HET? (10 minuten)

1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Roer de tomatentapenade en harissa door de kidneybonen en meng door de couscous. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
3. Verdeel de plakjes tomaat over 2 grote borden. Schep de couscoussalade erop. Schep de uien eroverheen en verkruimel de fetakaas erover.



TIP:

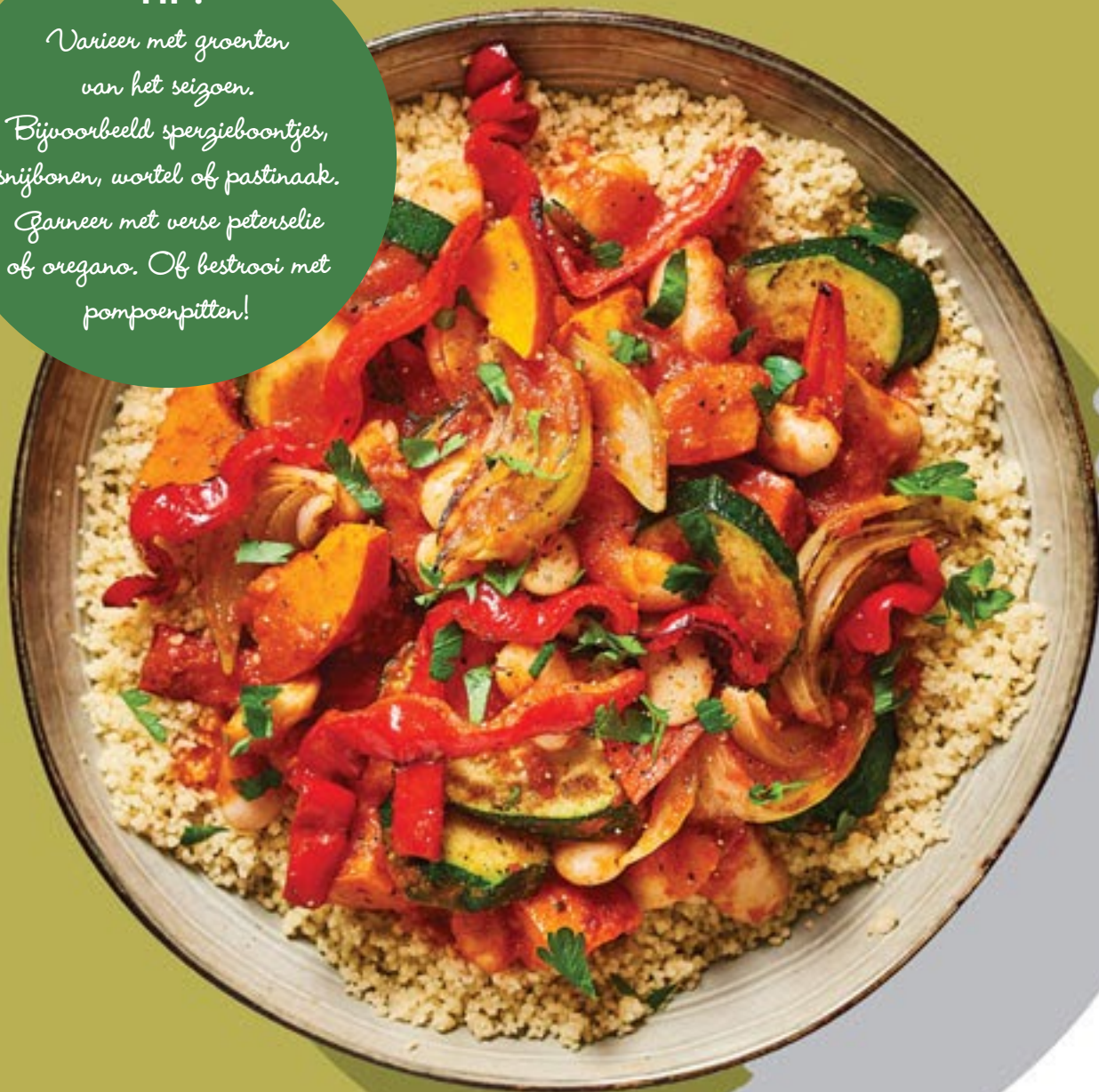
*Zin in vlees?
Serveer met plakjes
gegrilde kipfilet.*

TIP:

Varieer met groenten
van het seizoen.

Bijvoorbeeld sperzieboontjes,
snijbonen, wortel of pastinaak.

Garneer met verse peterselie
of oregano. Of bestrooi met
pompoenpitten!



GROENTE TAJINE

met reuzebonen & couscous



INGREDIËNTEN (4 personen)

- 3 eetlepels olie
- 1 ui, in dunne partjes
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 eetlepel ras el hanout
- 1 rode puntpaprika, in lange repen
- 1 courgette, in plakken
- 400 g pompoen, in stukjes
- 200 ml tomatensap
- 1 blik reuzebonen (255 g)
- 275 g Lassie Couscous

Optioneel

- 1 eetlepel verse peterselie
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 2 zakken Lassie voorgestoomde
couscous (200 g)

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Verwarm de olie en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig. Bestrooi met de ras el hanout en schep de paprika, courgette en pompoen erdoor. Bak al omscheppend 3 - 4 min.
2. Bestrooi met zout en versgemalen peper en schenk het tomatensap erbij. Schep de reuzebonen erdoor. Smoor de groenten afgedekt in 6 - 8 min. zachtjes gaar. Schep regelmatig om.
3. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op het pak. Serveer de couscous in wijde kommen en schep de groentetajine erop.

Bevat p.p: 470 kcal, 15 g eiwit, 13 g vet waarvan 2 g verzadigd, 69 g koolhydraten en 9 g voedingsvezel

COUSCOUS MAROC

met gestoofde zomergroenten
en labne

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 150 g Turkse yoghurt
- 250 g Lassie Couscous Maroc
- 3 eetlepels olie
- 2 paprika's
- 1 kleine groene courgette
- 3 tomaten, gehalveerd
- 1 sinaasappel, schoongeboend
- 75 g zaden- en pittenmix, geroosterd

Optioneel

- 1 theelepel za'atar
- 2 zakken Lassie voorgestoomde couscous (200 g)



HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Meng de Turkse yoghurt met ¼ theelepel zout. Leg voor een stevige labne een dik stuk keukenpapier in een bolzeef, schep de yoghurt erin en laat uitlekken.
2. Bereid in de tussentijd de gekruide couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Verhit de olie in een koekenpan en bak de paprika 3 minuten. Snijd de courgette in 4 stukken in de lengte. Snijd ieder stuk in partjes en voeg toe aan de paprika. Leg de tomaten tussen de groenten in de pan. Bestrooi met zout en peper. Leg een deksel op de pan en stook de groenten in 12 minuten gaar. Schud tussendoor een keer om. Rasp 1 theelepel van de oranje sinaasappelschil boven de groente.
4. Verdeel de gekruide couscous over 4 borden, schep de groenten ernaast. Strooi de zaden- en pittenmix over de couscous en schep de labne erop.



TIP:

*Strooi de za'atar
over de labne.*