

Kooktechniek & smaak

Laat vlees rusten na het bakken – het blijft sappiger en malser.

Gebruik zout op het juiste moment – bijvoorbeeld bij groenten vlak voor het bakken, bij vlees eerder.

Verse kruiden toevoegen op het einde voor maximale smaak.

Droog ingrediënten goed af voordat je bakt of frituurt, voorkomt spatten en stoomvorming.

Gebruik een vleesthermometer voor perfect gegaard vlees.

Sausen afmaken met boter – voor glans en romigheid.

Roerbakgerechten op hoge temperatuur – behoudt kleur, smaak en crunch.

Slimme tijdsbesparing

Meal prep – bereid ingrediënten of maaltijden vooruit voor drukke dagen.

Restjes invriezen – van bouillon tot gekookte granen, voor snelle maaltijden later.

Snijtechnieken oefenen – een goede snijvaardigheid scheelt minuten per gerecht.

Een multicooker of slowcooker gebruiken – bespaart tijd en geeft diepe smaken.

Ingrediënten vooraf wassen en snijden – bespaart dagelijks tijd.

Groenten & fruit

Overrijp fruit verwerken in smoothies, compotes of muffins.

Groenteschillen en kontjes bewaren voor bouillon of snacks.

Restjes groenten roerbakken – snel, gezond en voorkomt verspilling.

Blancheren van groenten voor langere houdbaarheid in de koelkast of vriezer.

Salades knapperig houden door dressing apart te bewaren tot het serveren.

Brood & granen

Oud brood gebruiken voor croutons, wentelteefjes of broodpudding.

Gekookte rijst of pasta bewaren voor roerbakgerechten.

Zelf granen koken en invriezen in porties – sneller dan elke keer koken.

Kruiden & smaakmakers

Kruiden invriezen in olie of water in ijsblokjesvorm – handig voor soepen en sauzen.

Specerijen roosteren voor meer aroma.

Citroen- of sinaasappelschillen gebruiken voor extra smaak in zoete of hartige gerechten.

Restjes kaas toevoegen aan soepen, ovenschotels of pasta.

Soepen & sauzen

Bouillon trekken van restjes (kip, vis, groenten).

Overgebleven saus verdunnen of combineren met nieuwe ingrediënten voor een nieuw gerecht.

Kruidenmixen en pasta's bewaren om smaakvolle snelle maaltijden te maken.

Soepen invriezen in porties – handig voor drukke dagen.

Creatief & duurzaam

Gebruik restjes in wraps, quiches of frittata's – niets hoeft verloren te gaan.

Mix overgebleven groenten tot een pesto of spread.

Maak snacks van restjes: chips van aardappelschillen, wortelschillen of pastinaak.

Zero-waste desserts: bijvoorbeeld appel- of banaanrestjes in muffins of crumbles.

Combineer restjes van meerdere maaltijden voor nieuwe gerechten.

Keukentips voor organisatie

Koelkast overzichtelijk houden: oudere producten vooraan, nieuwe achteraan.

Etiketten gebruiken: datum en inhoud van bakjes.

Porties invriezen in kleine bakjes – sneller op te warmen en minder verspilling.

Vooraf kruiden en marinades maken – verslavend lekker en tijdbesparend