

Makkelijke Maaltijden  
met de EcoStoof®



O R I G I N A L

# Makkelijke Maaltijden

met de EcoStoof®

Iris van de Graaf  
Caro Niestijl

De EcoStoof® is verkrijgbaar in de winkel en via [www.ecostoof.nl](http://www.ecostoof.nl)



# Inhoud

Inleiding	6
Hoe werkt de Ecostof?	8
Gebruikte symbolen	10
De basis	11
Future proof maaltijden	12
Veel gestelde vragen	14
Stamp	16
Luxe Stampot	18
Zomerse Stampot	20
Stoof	22
Chili con Carne	24
Mediteraanse bloemkoolstoof	26
Maaltijdsoep	30
Gehaktballetjes in Boullion	32
Voedzame Paprikasoep	34
Pasta	36
Spaghetti bolognese	38
Pasta putanesca	40
Rijst	44
Paella Mixta	46
Pompoenrisotto	48
Noedelsoep	50
Kei lekkere kipnoedelsoep	52
Noedelsoep met kokos en Garnalen	54
Wraps	58
Rijkgevulde taco's	60
Burittos van Brenda	62
Couscous	64
Parelcouscous met spekjes en spinazie	66
Couscous met haricoverts	68
De Basis	70
Groente	72
Bonen	74
Granen	76
Vlees	78
Vis	80
Pasta	82
Colofon	86





4 personen

1 ui, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie

300 gram biologisch  
rundergehakt of vegetarisch  
gehakt

55 gram mix voor spaghetti  
bolognese

1 rode paprika, in stukjes  
gesneden

8 dl water

300 gram spaghetti

300 gram verse gewassen  
spinazie

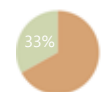
30 gram pijnboompitten,  
geroosterd

versgemalen peper en zout naar  
smaak

# Spaghetti

## Bolognese

Lekker eenvoudig en gezond met (vegetarisch)gehakt en spinazie.



2 min

30 min



180 gram

- 1 Verhit de olijfolie en fruit hierin de ui 4 minuten. Voeg het gehakt en de mix voor spaghetti toe en roerbak tot het rul en bruin is.
- 2 Hou wat paprika en spinazie achter als garnering. Voeg de rest van de paprika toe en bak 1 minuut mee.
- 3 Voeg het water en de spaghetti toe en breng op hoog vuur aan de kook totdat de spaghetti in de pan glijdt.
- 4 Leg de spinazie bovenop het mengsel en laat 2 minuten op hoog vuur doorkoken met het deksel op de pan.
- 5 Zet 30 minuten of langer in de EcoStoof®.
- 6 Breng op smaak met peper en zout.
- 7 Serveer in schaaltes of borden met geroosterde pijnboompitten.
- 8 Garneer met paprika en verse blaadjes spinazie.



# Colofon

Titel: Makkelijke Maaltijden – met de EcoStoof®

Auteurs: Iris van de Graaf en Caro Niestijl

Vormgeving en illustraties: Tamar van Beusekom

Fotografie: Iris van de Graaf, Lois de Muynk, Caro Niestijl

Uitgever: © EcoStoof® juli 2022

De EcoStoof® is verkrijgbaar via [www.ecostoof.nl](http://www.ecostoof.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, micro lm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.