

Zo maak jij je voorraadkast leeg!

15x origineel én verrassend met conserven

Zit je met een voorraadkast vol conserven? Te veel gehamsterd enkele maanden geleden? Of heb je een bomvolle diepvries? Dan is het tijd om eens aan de slag te gaan met al dat lekkers. Want groenten uit een bokaal, vis uit blik of diepvriesproducten zijn niet alleen supersnel en makkelijk, maar ook heerlijk!

Na een lange werkdag wil jij geen uren meer in de keuken staan. Dankzij deze 15 conserven-recepten ben je eenvoudig én snel aan het genieten van een gezonde en evenwichtige maaltijd. Want **pot- en blikgroenten zijn een prima alternatief voor verse groentjes**. Aan de slag!

Lekker licht met rode kool uit bokaal

Een **pot rode kool** staat ongetwijfeld bij iedereen in de voorraadkast. Deze receptjes zijn ideaal om de houdbare variant van rode kool in glas mee op te werken. Minder werk voor jou én in deze gerechten proef je het verschil niet eens met verse rode kool!



Hoofdgerechten

Rodekool-plaattaart



Hoofdgerechten

Warme veggie salade met pompelmoes en ge...



Hoofdgerechten

[Rode kool met appeltjes en spek](#)

Van tonijn uit blik tot makkelijke lunch

Vis uit blik verwerk je makkelijk in tal van gerechten. Onze favoriet: lekkere lunches! Van homemade tonijnsalade of een pastasalade met tonijn tot een heerlijk frisse salade niçoise. Met visconserven tover je snel én eenvoudig een gezond en evenwichtig gerechtje op tafel.



Hoofdgerechten

Bijgerechten

[Pasta met tonijn uit blik](#)



Hapjes

Aardappel flatbread met tonijn-witloofsa...



Hoofdgerechten

Salade niçoise met homemade vinaigrette

Erwtjes uit de voorraadkast of uit de diepvries

Erwtjes zitten boordevol vezels. Ideaal dus om snel en simpel verscheidende gerechtjes mee te pimpen. **Met erwten uit blik, bokaal of uit de diepvries tover je snel een evenwichtige maaltijd op tafel** waar jong én oud van smullen.

Opgelet: erwten uit bokaal of blik zijn al gaar. Die hoeft je enkel nog te verwarmen. Diepvries- en verse erwten zijn echter nog rauw, en moeten eerst gegaard worden.



Hoofdgerechten

[Couscous met asperges, diepvries-erwtjes...](#)



Soepen

[Lenteminestrone](#)



Hoofdgerechten

[Zomerse risotto met chorizo](#)

Schorseneren uit bokaal

Wil je toch een specialer gerechtje maken, maar heb je weinig tijd? Deze drie recepten met **snelle schorseneren uit de voorraadkast** in de hoofdrol helpen je een heerlijk verrassend gerechtje op tafel te toveren.



Hoofdgerechten

[Quiche van schorseneren en noten](#)



Hoofdgerechten

[Schorseneren-risotto met scampi en citru...](#)



Hoofdgerechten

[Taart van vergeten groenten](#)

Nóg meer lekkers uit blik

Heb jij nog een heleboel conserven in je voorraadkast staan? Verwerk dan eens tv-worstjes, boontjes of witte bonen in tomatensaus in een van deze receptjes. Makkelijk, snel en lekker!



Hoofdgerechten

[Mexicaanse salade met gefrituurde tv-wor...](#)



Hoofdgerechten

[Snelle niçoise one-pan](#)



Hoofdgerechten

[Chili sin carne](#)