



GOOD.21

De Ontbrekende Recepten



Lieve Lezer,

Ik moet je iets opbiechten:

Tijdens het publiceren van de eerste versie van GOOD.21 heeft een internet-cookiemonster zich achter een converteringsmuur verstopt en de formatteringsprocedure ongezien gesaboteerd.

Zijn doelwit? De recepten.

Zijn reden? Honger. Hij at ze gewoon op.

Groentesoep? Weg.

Linzensoep? Opgeslurpt.

Stroganoff? Verdwenen.

De gehaktballen heeft hij met saus en al naar binnen gewerkt.

Zelfs de tzatziki was niet veilig.

Het resultaat: **een aantal recepten in de eerste druk misten hun ingrediëntenlijst.**

Ik ontdekte het pas toen het boek al bij jullie op de keukentafel lag.

Sorry!

Gelukkig is het cookiemonster inmiddels opgepakt, verhoord, en [doorverwezen naar KitKat](#).

De tweede druk is volledig bijgewerkt.

Maar voor jou als eerste lezer: hier zijn alsnog de bestelde spijzen.

Compleet, klaar om naast je boek te leggen.

Let's go!

Liefs, Tanja

PS: Bij de Gehaktballen Wrap (Week 3, Dag 4 lunch) staat bij de ingrediënten "½" zonder omschrijving. Dat moet zijn: ½ avocado. Bij zowel vrouwen als mannen.

Ook dat was het cookiemonster. Hij had trek in guacamole. Aiiiaiiiiiiiiiii!

WEEK 1

Groentesoep

Soep A, 3 porties, Food Prep Dag → dag 1 en 3

Ingrediënten:

- 2 el olijfolie
- 3 wortels, in blokjes
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 200g champignons, in kwarten
- 1 kleine bloemkool, in roosjes (300g)
- 200g snijbonen, in stukjes
- 400g krieltjes, in blokjes
- 800g tomatenblokjes (2 blikken)
- 1,5 liter groentebouillon
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 1 tl paprikapoeder
- 2 laurierblaadjes
- Zout en peper
- Handje verse peterselie



Bereiding:

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de wortel en selderij 5 minuten aan op middelhoog vuur.

Voeg de champignons, bloemkool en aardappelblokjes toe en bak nog 3 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, kruiden en laurier toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken tot de aardappels beetgaar zijn. Voeg de snijbonen toe en kook nog 8-10 minuten.

Alle groenten moeten beetgaar zijn maar nog steeds structuur hebben. Breng op smaak met zout en peper. Roer vlak voor het einde de verse peterselie erdoor. Laat afkoelen en verdeel in 3 porties.

NIET PUREREN

WEEK 1

Tomaten-paprikasoep

Soep B, 3 porties, Midweekse Prep woensdag → dag 5 en 6

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 2 rode paprika's, in stukken
- 400g tomatenblokjes (1 blik)
- 1 wortel, in blokjes
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 200g krieltjes, in blokjes
- 500ml groentebouillon
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gedroogde basilicum
- Snufje cayennepeper (optioneel)
- Zout en peper
- Handje verse basilicum



Bereiding:

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de paprika, wortel en selderij 5 minuten aan op middelhoog vuur. Voeg de krieltjes toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, paprikapoeder, basilicum en cayennepeper toe. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten zachtjes koken tot de krieltjes gaar zijn. Breng op smaak met zout en peper. Roer vlak voor het einde de verse basilicum erdoor. Laat afkoelen en verdeel in 3 porties.

NIET PUREREN

WEEK 1

Braised Beef

4 porties: 2 voor deze week (dag 6 diner + dag 7 lunch), 2 invriezen

Ingrediënten:

- 600g runderstoof (sucadelappen of riblappen), in grote blokken
- 2 wortels, in stukken
- 2 stengels bleekselderij, in stukken
- 200g champignons, gehalveerd
- 2 el tomatenpuree
- 500ml runderbouillon
- 1 laurierblad
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl paprikapoeder
- 3 el olijfolie
- Zout en peper
- Eventueel een scheut rode wijn (optioneel)



Bereiding:

Braadpan + Oven (3 uur): Verwarm de oven voor op 150°C. Snijd het rundvlees in grote blokken en dep droog. Verhit de olijfolie in een grote braadpan op hoog vuur en braad het vlees rondom bruin. Haal uit de pan. Voeg wortel, selderij en champignons toe en bak 5 minuten. Voeg tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Doe het vlees terug in de pan. Voeg bouillon, eventueel wijn, laurier, tijm, paprikapoeder, zout en peper toe. Breng aan de kook. Doe een deksel op de pan en zet in de oven voor 2,5-3 uur tot het vlees mals uit elkaar valt. Laat afkoelen en verdeel in 4 porties.

Portiegrootte: ca. 150g vlees + groenten voor vrouwen, ca. 200g vlees + groenten voor mannen.

Slow Cooker (6-8 uur): Braad het vlees bruin in een koekenpan. Zet alles over in de slow cooker samen met groenten, bouillon, kruiden. Kook op LOW 6-8 uur of HIGH 4 uur.

Snelkookpan (45 min): Gebruik de sauté functie om vlees en groenten te braden. Voeg vloeistof en kruiden toe. Pressure cook 45 minuten. Natural release 10 minuten.

WEEK 2

Linzensoep

Soep A, 2 porties, Food Prep Dag → dag 2 en 3

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 2 wortels, in blokjes
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 100g rode linzen, gespoeld
- 200g tomatenblokjes (½ blik)
- 750ml groentebouillon
- 1 tl komijn
- 1 tl kurkuma
- ½ tl paprikapoeder
- Sap van ½ citroen
- Zout en peper
- Handje verse peterselie



Bereiding:

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak wortel en selderij 5 minuten aan op middelhoog vuur. Voeg de rode linzen, tomatenblokjes, bouillon, komijn, kurkuma en paprikapoeder toe. Breng aan de kook en laat 25-30 minuten zachtjes koken tot de linzen zacht zijn. Roer regelmatig. Voeg citroensap toe en breng op smaak met zout en peper. Roer vlak voor het einde de verse peterselie erdoor. Laat afkoelen en verdeel in 2 porties.

NIET PUREREN

WEEK 2

Courgette-champignonsoep

Soep B, 2 porties, Midweekse Prep woensdag → dag 5

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 2 courgettes, in blokjes
- 200g champignons, in kwarten
- 500ml groentebouillon
- 1 tl Italiaanse kruiden
- ½ tl paprikapoeder
- Zout en peper
- Handje verse peterselie
- Scheutje citroensap



Bereiding:

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de bleekselderij 3 minuten aan op middelhoog vuur. Voeg de courgette en champignons toe en bak 5 minuten mee tot de champignons goudbruin beginnen te worden. Voeg bouillon, Italiaanse kruiden en paprikapoeder toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met zout, peper en een scheutje citroensap. Roer vlak voor het einde de verse peterselie erdoor. Laat afkoelen en verdeel in 2 porties.

NIET PUREREN

WEEK 2

Rundvlees Stroganoff

2-3 porties: 1 voor dag 3 diner, 1 voor dag 6 lunch wrap, rest invriezen

Ingrediënten:

- 400g runderstoof, in blokjes
- 250g champignons, in plakjes
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 300ml runderbouillon
- 200ml crème fraîche
- 3 tl paprikapoeder
- 1,5 tl mosterd
- 3 el olijfolie
- Zout en peper
- Verse peterselie



Bereiding:

Verhit de olijfolie in een braadpan op hoog vuur. Bak het rundvlees rondom bruin in 5-6 minuten. Haal uit de pan. Voeg bleekselderij en champignons toe en bak 5 minuten tot de champignons goudbruin zijn. Voeg het vlees terug, samen met paprikapoeder, mosterd en bouillon. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 45-60 minuten sudderen tot het vlees mals is. Roer regelmatig. Voeg crème fraîche toe en laat nog 5 minuten pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.

Bewaar 1 portie in de koelkast voor dag 6 lunch, de rest invriezen.

Portiegrootte: ca. 200g voor vrouwen, ca. 280g voor mannen.

WEEK 3

Tomaten-linzensoep

Soep A, 2 porties, Food Prep Dag → dag 1 en 3

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 2 wortels, in blokjes
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 100g rode linzen, gespoeld
- 400g tomatenblokjes (1 blik)
- 750ml groentebouillon
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gedroogde oregano
- Sap van ½ citroen
- Zout en peper
- Handje verse basilicum



Bereiding:

Verhit olijfolie in een grote pan en bak wortel en selderij 5 minuten aan op middelhoog vuur. Voeg rode linzen, tomatenblokjes, bouillon, komijn, paprikapoeder en oregano toe. Breng aan de kook en laat 25-30 minuten zachtjes koken tot de linzen zacht zijn. Roer regelmatig. Voeg citroensap toe en breng op smaak met zout en peper. Roer vlak voor het einde de verse basilicum erdoor. Laat afkoelen en verdeel in 2 porties.

NIET PUREREN

WEEK 3

Gehaktballen in tomatensaus

10-12 balletjes, 2 porties: dag 2 diner + dag 4 lunch wrap

Ingrediënten:

• Gehaktballen:

- 300g rundergehakt
- 1 ei
- 2 el glutenvrije havervlokken
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- Zout en peper

• Tomatensaus:

- 2 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 1 el tomatenpuree
- 400g tomatenblokjes (1 blik)
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gedroogde basilicum
- 2 el olijfolie
- Zout en peper
- Verse basilicum



Bereiding:

Mix gehakt met ei, havervlokken, komijn, paprikapoeder, zout en peper. Vorm 10-12 balletjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan en bak de gehaktballen 8-10 minuten rondom bruin. Haal uit de pan. Voeg resterende olie toe en bak bleekselderij 3 minuten. Voeg tomatenpuree toe en bak 1 minuut. Voeg tomatenblokjes, oregano en basilicum toe. Breng aan de kook. Voeg gehaktballen terug in de saus en laat 15-20 minuten zachtjes sudderen. Breng op smaak met zout en peper.

Bewaar 1 portie (5-6 balletjes) in de koelkast voor dag 4 lunch.

WEEK 3

Tzatziki

1 portie, bij komkommer snack

Ingrediënten:

- 4-5 el Griekse yoghurt
- ¼ komkommer, fijngeraspt en uitgeperst
- 1 tl olijfolie
- 1 tl verse dille, fijngehakt
- Scheutje citroensap
- Zout en peper



Bereiding:

Rasp de komkommer en pers het vocht eruit met een theedoek. Mix yoghurt met uitgeperste komkommer, olijfolie, dille en citroensap. Breng op smaak met zout en peper. Serveren met groenten in sticks gesneden.

Week 3 dag 7 groentesoep: dit is hetzelfde recept als de Week 1 groentesoep hierboven, maar vers gemaakt.



© 2026 Tanja Thielen | your-good-life.nl | GOOD.21

Dit supplement hoort bij de eerste druk van GOOD.21.

De tweede druk bevat alle recepten compleet.