

# Hoe kook je broccoli?

## كيف تطبخ البروكلي؟

1. Snijd de broccoli in stukjes.



1. قَطِّعِ البروكلي إلى قطع.

2. Schil de steel en snijd in stukjes.



2. قَشِّرِ الساق وقطعها إلى قطع.

3. Was de broccoli stukjes.



3. اغسل قطع البروكلي.

4. Doe de broccoli in een pan, met een klein bodempje water.



4. ضع البروكلي في وعاء به كمية قليلة من الماء.

5. Doe tijdens het koken de deksel op de pan. Zo bespaar je energie.



5. ضع الغطاء على الوعاء أثناء الطهي. وبذلك يمكنك توفير الطاقة.

6. Kook de broccoli in 3 tot 5 minuten gaar.



6. اسلق البروكلي لمدة تتراوح بين 3 و 5 دقائق.

7. Giet de broccoli af.



7. قم بتصفية البروكلي



# Pasta met broccoli en knoflook

hoofdgerecht



2 personen



15-30 minuten

- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 2 theelepels mosterd
- 500 gram broccoli
- 200 gram volkoren pasta
- 150 gram kipfilet of vegetarische kipstukjes
- 100 milliliter water

1. Pel de knoflookteentjes en snijd in stukjes.
2. Bak de knoflook in de olie zacht. Dit duurt een paar minuten.
3. Schep de knoflook uit de pan en meng deze met de mosterd en 100 ml water.
4. Pureer het mengsel met een staafmixer of prak het fijn met een vork.
5. Kook de broccoli zoals vermeld staat op de andere kant van deze kaart.
6. Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
7. Snijd de kipfilet in blokjes.
8. Verwarm de pan waarin de knoflook is gebakken en bak hierin de kip bruin en gaar.
9. Giet de pasta en de broccoli af.
10. Meng het knoflookmengsel, de broccoli en de kip door de pasta.

## Ook lekker met broccoli

- Gebakken uitjes/knoflook
- Sinaasappel
- Mosterdzaad(poeder)
- Paprikapoeder
- Peper

# المعكرونة بالبروكلي والثوم



30-15 دقيقة



شخصان



طبق رئيسي

1. قشّر فصوص الثوم وقطّعها إلى قطع.
2. قم بقلي الثوم في الزيت بدرجة هادئة. لمدة بضع دقائق.
3. أخرج الثوم من وعاء القلي وامزجه مع الخردل و 100 مل من الماء.
4. اهرس المزيج بخلاط يدوي أو اهرسه بالشوكة.
5. قم بطهي البروكلي بالطريقة المذكورة على الجانب الآخر من هذه البطاقة.
6. اسلق المعكرونة في كمية كبيرة من الماء حسب تعليمات الطهي.
7. قطع شرائح الدجاج إلى مكعبات.
8. سخّن وعاء القلي الذي فيه الثوم، واقلي الدجاج حتى ينضج.
9. قم بتصفية المعكرونة والبروكلي.
10. امزج مزيج الثوم والبروكلي والدجاج مع المعكرونة.

- 2 فص ثوم
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة صغيرة خردل
- 500 جرام بروكلي
- 200 جرام معكرونة القمح الكامل
- 150 جرام دجاج فيليه أو قطع دجاج نباتية
- 100 مل ماء

## لذيذ مع البروكلي:

- البصل/الثوم المقلي
- البرتقال
- (مسحوق) بذور الخردل
- مسحوق الفلفل
- الفلفل

Voor al je eetvragen ga je naar  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)