



GLOBETROTTER
BUITENSPORTVOEDING

ASSORTIMENT LIJST MAALTIJDEN PER FEBRUARI 2009

Aardappel maaltijden

Boerenkool met spek:

De traditie gaat voort. 315 gr. 4863 kJ

Aardappelpoeder, boerenkool, spekblokjes, ui, juspoeder, melkpoeder, bouillonpoeder, knoflookpoeder, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 10 minuten koken. Benodigdheden: 2 pannen, 1 kom, 1.5 ltr water.

Ordernr. 9008 D

Knorrepot:

Een klassiek Hollandse rode kool maaltijd. 308 gr. 4531 kJ

Aardappelpoeder, rode kool, bacon korrels, appel blokjes, melkpoeder, ui, bouillon, kaneel, zout, kruidnagel, peper.

Bereidingstijd: Twee maal aan de kook brengen + 4 minuten koken. Benodigdheden: 2 pannen, 1.7 ltr water.

Ordernr. 9020 D

Preischotel met ham:

Niet weg te denken uit de oer-Hollandse keuken. 279 gr. 3995 kJ

Aardappelpoeder, prei, ham blokjes, groentesaus, melkpoeder, paddestoelenbouillon, champignonschijven, zout,

peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 kom, 1 ltr water.

Ordernr. 9030 D

Maximaal:

Een maaltijd met een koninklijk tintje. 282 gr. 3919 kJ

Aardappelstukjes, rundvleesstukjes, maïs, paprika (rood), wortel, jus poeder, paprikapoeder, zout, rozemarijn, tijm,

peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 kom, 1 ltr water.

Ordernr. 9420 D

Luxe blauwschimmelprei:

Een vegetarische aardappelpuree maaltijd met prei en Deense blauwe kaas. 298 gr. 4334 kJ

Aardappelpoeder, vegetarische burger mix, prei, blauwe kaas poeder, melkpoeder, paddestoelenbouillon, tomaat,

palmvet, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan

(of deksel), 1.3 ltr water.

Ordernr. 9125 D

Munro:

Een veganistische aardappelmaaltijd waarna je weer bergen kunt verzetten. 274 gr. 3473 kJ

Aardappelstukjes, vegetarische burger mix, wortel, sperziebonen, paddestoelenbouillon, paprika (rood), chili poeder,

paprika poeder, Provençaalse kruiden, palm vet, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 2 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan

(of deksel), 1 kom, 0.9 ltr water.

Ordernr. 9500 D

Keltisch genot:

Een veganistische aardappelmaaltijd. 268 gr. 3320 kJ

Kruidig; voor fijnproevers.

Aardappelstukjes, sperziebonen, erwten, tomaat, gemengde bospaddestoelen, champignons, kruidenbouillon poeder,

knoflookschijfjes, paprikapoeder, Provençaalse kruiden, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 0.7 ltr water.

Ordernr. 9510 D

Noorse Lapskaus:

Een aardappel stoofpot met veel vlees. 331 gr. 4914 kJ

Een traditioneel Noors recept in een Globetrotter-jasje.

Aardappel stukjes, linzen, rundvleesstukjes, spekblokjes, bacon korrels, prei, wortel, ui, bouillonpoeder, peterselie, komijn, peper, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 6 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9535 D

Bonen en linzen maaltijden

Chili sin carne Mexicana:

Onze vegetarische chili. 380 gr. 4684 kJ

Bruine bonen, vegetarische burger mix, chili con carne kruiden mix, leek, ui, geraspte kaas, palm vet, paprika (rood), zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 7 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (deksel) 1 ltr water.

Ordernr. 9025 D

Chili con frutos "Ronaldo":

Chili met ananas, rozijnen en ham. 365 gr. 4399 kJ

Bruine bonen, ham blokjes, chili con carne kruiden mix, prei, ui, ananasblokjes, rozijnen, paprika (rood), zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 7 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9027 D

Bartjes bonen:

Zó had Bartje z'n bonen wel gewild (en er nog voor gebeden ook). 367 gr. 4827 kJ

Bruine bonen, spekblokjes, prei, tomaat, tomatensaus, wortel, Italiaanse kruiden, sambal, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 7 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9450 D

Knut:

Een luxe bruine bonenschotel. 372 gr. 4767 kJ

Houd je warm, zelfs wanneer de ijsberen op de Lijnbaan schaatsen.

Bruine bonen, rundvlees korrels, aardappelstukjes, paprika (rood en groen), wortel, bouillonpoeder, paprikapoeder, Provençalse kruiden, knoflookschijfjes, komijn, chilipoeder, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 6 minuten koken (+ 3 minuten laten staan). Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9530 D

Nepali dahl:

Een veganistische linzen maaltijd uit Nepal. 358 gr. 4669 kJ

Linzen, tomaat, erwten, ui, paddestoelenbouillon, kaneel, koriander, knoflookpoeder, komijn, paprikapoeder, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 0.75 ltr water.

Ordernr. 9055 D

Zeeuwse linzen:

Een verrassende linzenmaaltijd met spek. 352 gr. 5539 kJ

Linzen, aardappelstukjes, spekblokjes, paprika (rood en groen), tomatensaus, ui, groentebouillon, knoflookschijfjes, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken (+ 2 minuten laten staan). Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9475 D

Lama linzen:

Een veganistische linzenmaaltijd met cashewnoten. 327 gr. 4070 kJ

Deze zegening helpt je zelfs over de Himalaya.

Linzen, sojabrokjes, aardappelstukjes, cashewnoten, paprika (rood en groen), ui, paddestoelenbouillon, ketjap, koriander, zout, kerrie massala, knoflookpoeder, gemberpoeder, chili poeder.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9470 D

Popey's power:

Een veganistische spinazie-linzen maaltijd. 258 gr. 3165 kJ

Linzen, spinazie, tomaat, ui, knoflookpoeder, komijn, zout, pili pili peper, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken(+ 3 minuten laten staan). Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water. Ordernr. 9390 D

Rijst maaltijden

Dehli's devil:

Een rijstmaaltijd met milde kerrie en kip. 363 gr. 5495 kJ

Rijst, kipkorrels, prei, tomaat, ui, wortel, gemberpoeder, kerrie massala, koriander, knoflookpoeder, komijn, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9035 D

Paella Espagna:

Een rijstmaaltijd met kip. 368 gr. 5458 kJ

Dineren alsof je in Spanje zit.

rijst, kipkorrels, maïs, sperziebonen, tomaat, bouillonpoeder, ui, knoflookpoeder, kurkuma, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken (+ 4 minuten laten staan) . Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9040 D

Indonesische nasi:

Een vegetarische rijstmaaltijd met ei. 388 gr. 6369 kJ

Rijst, eipoeder, paprika (rood), witte en groene kool, prei, ui, garnalen, gebakken uitjes, gemengde nasikruiden, palm vet, sambal, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 1.25 ltr water.

Ordernr. 9050 D

Turkse stoofschotel:

Een rijstmaaltijd met lamsvlees. 375 gr. 5740 kJ.

Culinair en toch lekker makkelijk.

Rijst, lamskorrels, prei, tomaat, wortel, paprikapoeder, bouillonpoeder, palm vet, rozemarijn, tijm, zout, chili poeder, laurierblad.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken + 3 minuten stoven. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 1 kom, 1 ltr water.

Ordernr. 9060 D

Chiwewa rijst:

Een Mexicaanse rijstmaaltijd met kip en nootjes. 383 gr. 5394 kJ

Rijst, kipkorrels, gehakte gemengde nootjes, erwten, maïs, paprika (rood), bouillonpoeder, kurkuma, Provençaalse kruiden, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten. Benodigdheden: 1 pan, 0.8 ltr water.

Ordernr. 9120 D

Kim il zwam:

Een veganistische Aziatische paddestoelenragout. 308 gr. 4284 kJ

Rijst, gemengde Aziatische paddestoelen, rozijnen, groentesaus, ui, palm vet, paprikapoeder, peterselie, zout, peper.
Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 8 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 1.2 ltr water.
Ordernr. 9330 D

Globiyakki:

Een oosterse roerbakschotel met rundvlees. 422 gr. 6780 kJ

Rijst, rundvleeskorrels, sperziebonen, seroendeng, tomaat, ananasblokjes, champignonschijven, sesamzaad, palm vet, koriander, ketjap, paprikapoeder, zout, chili poeder, gemberpoeder, knoflookpoeder.
Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 9 minuten. Benodigdheden: 2 pannen, 1 koekenpan (of deksel), (BIJ DE VERSIMPELDE BEREIDING SLECHTS ÉÉN PAN NODIG), 1.25 ltr water.
Ordernr. 9410 D

Globo vego:

Onze veganistische variant van de Indonesische Gado gado. 433 gr. 6921 kJ

Rijst, satésaus, bloemkool, sojabrokjes, seroendeng, sperziebonen, knoflookpoeder, zout.
Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken (+ 2 minuten laten staan). Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.
Ordernr. 9480 D

Globo Globo:

Een Gado gado maaltijd op onze eigen wijze met ham. 403 gr. 6756 kJ

Rijst, satésaus, ham blokjes, bloemkool, sperziebonen, knoflookpoeder, zout.
Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1.25 ltr water.
Ordernr. 9485 D

Mongoolse kip:

Een rijstmaaltijd met kip, cashewnoten en appel. 376 gr. 5796 kJ

Kookkunst uit een yurt, overal toepasbaar.

Rijst, kipstukjes, cashew noten, appelblokjes, paprika (rood en groen), tomaat, ui, aubergine, kerrie madras, zout, peper.
Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 6 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.
Ordernr. 9515 D

Sangri La schotel:

Een veganistische rijstmaaltijd met cashew noten en kerrie. 325 gr. 4833 kJ

Een goddelijke energie en een hemelse smaak.

Rijst, broccoli, maïs, cashew noten, kerrie madras, zout.
Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 0.8 ltr water.
Ordernr. 9520 D

Pasta maaltijden

Geishaharen:

Een vegetarische Japanse mihoenmaaltijd met ei. 466 gr. 6880 kJ

Mihoen, satésaus, eipoeder, sperziebonen, prei, ui, gebakken uitjes, palm vet, knoflookpoeder, sambal, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 3 minuten koken + 3 minuten bakken. benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 2 kommen, 1.2 ltr water.

Ordernr. 9065 D

Tortellini gorgonzola carnivora:

Een tortellini maaltijd met Gorgonzola kaas. 318 gr. 5499 kJ

Tortellini (met varkensvlees vulling), Gorgonzola kaas poeder, broccoli, maïs, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 9 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9155 D

Tortellini gorgonzola:

Een vegetarische tortellini maaltijd met Gorgonzola kaas. 319 gr. 5227 kJ

Tortellini (met kaasvulling), Gorgonzola kaas poeder, broccoli, tomaat, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 9 minuten. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9160 D

Toscaanse herfstschotel:

Een vegetarische pastamaaltijd met paddestoelen. 334 gr. 4527 kJ

Volkoren spirelli, gemengde bospaddestoelen, rozijnen, geraspte kaas, sperziebonen, tomaat, palmvet, ketjap, zout, oregano, peterselie, peper.

Bereidingstijd: 10 minuten wellen, breng tot het kookpunt + 5 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 1 kom, 1.1 ltr water.

Ordernr. 9310 D

Italiaanse zwampot:

Een veganistische macaronimaaltijd met paddestoelen. 299 gr. 4186 kJ

Macaroni, champignonschijven, Shii-take, paprika (groen), tomaat, ui, courgette, palm vet, Provençaalse kruiden, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 6 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 1 ltr water.

Ordernr. 9350 D

Balletjes in paddosaus:

Een veganistische spaghettimaaltijd met balletjes in legale paddestoelensaus. 343 gr. 4641 kJ

Spaghetti, vegetarische burger mix, gemengde bospaddestoelen, prei, tomaat, groentesaus, palm vet, paddestoelenbouillon, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken + 3 minuten bakken. Benodigdheden: 1 pan, 1 koekenpan (of deksel), 1 ltr water.

Ordernr. 9360 D

Lamme hoorn:

Een verassende pastamaaltijd met lamsvlees. 331 gr. 5062 kJ

Spirelli tricolore, lamsvlees korrels, paddestoelenbouillon, sperziebonen, ui, wortel, Hoorn des overvloeds, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 3 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9380 D

Harries potje:

Een vegetarische spaghetti maaltijd met appel en gorgonzola kaas. 370 gr. 5396 kJ

Nu kunnen dreuzels ook iets moois op tafel toveren !

Spaghetti, gorgonzola kaas poeder, appel blokjes, courgette, paprika (rood), groentebouillon, ui, paprikapoeder, basilicum, tijm, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 7 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9430 D

Miss Piggys' :

Een snelle mihoenschotel met ham. 432 gr. 6730 kJ

Mihoen, satésaus, ham blokjes, prei, sperziebonen, ui, gebakken uitjes, gemengde nasikruiden, ketjap, knoflookpoeder, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 3 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 kom, 0.9 ltr water.

Ordernr. 9525 D

Lange mars:

Een tagliatelli maaltijd met kip en walnoten. 399 gr. 5717 kJ

Zonder, had Mao het nooit gered.

Tagliatelli, spinazie, kip stukjes, walnoten, mosterdsaus, zout, Chinese kruidenmix.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9495 D

Speedy Gonzales:

Een snelle tagliatelli maaltijd met rundvlees. 373 gr. 6027 kJ

Snel en vol met energie.

Tagliatelli, rundvleeskorrels, nasigroenten, peper saus, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 3 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 0.6 ltr water.

Ordernr. 9490 D

Vesuviana:

Een kruidige spaghetti maaltijd met rundvlees. 368 gr. 5260 kJ

Dineren als in het oude Pompeii.

Spaghetti, rundvlees korrels, tomaat, erwten, paprika (rood), wortel, paprikapoeder, Italiaanse kruiden, chili poeder, zout.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 6 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9540 D

Indian summer:

Een vegetarische kleurrijke pastamaaltijd voor kille avonden. 325 gr. 4526 kJ

Spirelli tricolore, (Deense) blauwe kaas poeder, champignons, Shii-take, prei, paprika (rood), zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 4 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9525 D

Couscous maaltijden:

Couscous Maroccain:

Een veganistische couscous maaltijd met abrikozen. 382 gr. 5517 kJ

Couscous, abrikozen, amandelschaafsel, paprika (rood), sperziebonen, tomatensaus, koriander, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 5 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9015 D

Libanees lam:

Een mediterrane couscousmaaltijd met lamsvlees; 354 gr. 5549 kJ

Couscous, lamsvleeskorrels, tomaat, olijven, bouillonpoeder, oregano, peterselie, zout, peper.

Bereidingstijd: Breng tot het kookpunt + 3 minuten koken. Benodigdheden: 1 pan, 1 ltr water.

Ordernr. 9440 D

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.