



MENUSUGGESTIES WEEK 05

Hier vindt u weer onze menusuggesties, zodat u op een makkelijke manier kunt variëren met de warme maaltijd. De ene dag vindt u een suggestie met een verwijzing naar een recept, maar er zullen ook dagen zijn waar slechts een idee wordt gegeven aan de hand van hoeveelheden. U kunt naar behoefte de dagen ook omwisselen. De suggesties zijn zoals u van ons gewend bent geschikt voor al onze energieniveaus



MENUOVERZICHT WEEK 05

Maandag 01-02-2010

stampot van wortel, ui en prei met gebakken vis (zie recepten)
minimaal 50 gram komkommerschijfjes aangemaakt met witte wijnazijn (p.p.)
dessert: 150 gram magere vruchtenkwark (p.p.)

Dinsdag 02-02-2010

150 gram spinazie à la crème met 50 gram rauwe ham in reepjes, een fijngesnipperde rode ui en 6 champignons in plakjes gesneden (p.p.)
150 gram gekookte volkorenspaghetti (p.p.)
minimaal 50 gram rauwkost naar keuze aangemaakt met natureldressing (p.p.)
dessert: 150 ml magere yoghurt (p.p.)

Woensdag 03-02-2010

125 gram gekookte of gestoomde zilervliesrijst (p.p.)
minimaal 200 gram roerbakgroente met 85 gram Quorn stukjes en 2 eetlepels sweet chilisaus, alles samen bereid in een eetlepel wokolie (p.p.)
minimaal 50 gram komkommerschijfjes aangemaakt met kruidenazijn (p.p.)
dessert: 150 ml magere yoghurt (p.p.)

Donderdag 04-02-2010

minimaal 200 gram gekookte of gestoomde broccoli (p.p.)
150 gram gekookte of gestoomde aardappelen (p.p.)
kipfilet in Parmaham (zie recepten)
minimaal 50 gram rauwkost naar keuze aangemaakt met natureldressing (p.p.)
dessert: 125 gram gemengde fruitsalade (p.p.)

Vrijdag 05-02-2010

minimaal 200 gram gekookte of gestoomde rode bietjes met een fijngesnipperd rauw uitje (p.p.)
150 gram gekookte of gestoomde aardappelen (p.p.)
slavink bereid in een eetlepel vloeibare margarine (p.p.)
minimaal 50 gram rauwkost naar keuze aangemaakt met natureldressing (p.p.)
dessert: 150 ml magere yoghurt (p.p.)



Zaterdag 06-02-2010

aardappel-preisoep met een Spaans tintje (zie recepten)

3 plakjes donkerbruin stokbrood (p.p.)

dessert: 150 gram gemengde fruitsalade (p.p.)

Zondag 07-02-2010

tonijnpakketje met gegrilde groenten (zie recepten)

125 gram gestoomde krielaardappelen (p.p.)

minimaal 50 gram gehalveerde cherrytomaatjes aangemaakt met balsamico azijn (p.p.)

dessert: 1 bolletje schepijs naar keuze (p.p.)



BOODSCHAPPENLIJST WEEK 05

Net als de recepten zijn de hoeveelheden van de boodschappenlijst gebaseerd op 4 personen.

Graanproducten, brood, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten

400 gram volkorenspaghetti	300 gram zilvervliesrijst	1800 gram aardappelen
12 plakjes donkerbruin stokbrood	500 gram krielaardappelen	

Groenten en fruit

1 citroen	verse peterselie	1,5 kilo voorgesneden hutspotgroenten
3 teentjes knoflook	4 preien	2 komkommers
600 gram spinazie à la crème	1 rode ui	24 champignons
600 gram rauwkost naar keuze	800 gram roerbakgroente	800 gram broccoli
verse basilicum	1100 gram gemengde fruitsalade	800 gram rode bietjes
1 ui	1 rode paprika	2 kleine courgettes
2 aubergines	200 gram cherrytomaatjes	

Vlees, vleeswaren, eieren, vis, gevogelte, wild en vleesvervangers

4 kleine witvisfilets à 150 gram p.s.	200 gram rauwe ham	340 gram Quorn stukjes
4 kipfilets à 100 gram p.s.	8 kleine plakjes Parmaham	100 gram chorizo, in plakjes (vleeswaar)
4 tonijnbiefstukken à 100 gram p.s.	4 slavinken	

Zuivel, melkproducten, kaas en sojaproducten

600 gram magere vruchtenkwark	1800 ml magere yoghurt	100 gram Bulgaarse of Griekse yoghurt
-------------------------------	------------------------	---------------------------------------

Vetten en oliën

vloeibare margarine	wokolie	koudgeperste olijfolie
---------------------	---------	------------------------

Overig

(zee)zout	witte wijnazijn	natureldressing
sweet chilisaus	kruidenazijn	citroensap
versgemalen (zwarte) peper	2 vleesbouillontabletten	4 eetlepels kappertjes
8 zongedroogde tomaten	gedroogde tijm	balsamico azijn
4 bolletjes schepijs naar keuze		



STAMPPOT VAN WORTEL, UI EN PREI MET GEBAKKEN VIS

Een heerlijk winterse aardappelvrije stamppot met een frisse kleur die verrassend goed combineert met een stukje gebakken vis.

Bereidingstijd in minuten

Ongeveer 30 minuten

Benodigheden voor 4 personen

- 1,5 kilo voorgesneden hutspotgroenten
- zout
- 1 citroen
- 4 kleine witvisfilets à 150 gram per stuk
- 4 eetlepels fijngesneden verse peterselie
- 2 teentjes knoflook, zeer fijngesneden
- 4 eetlepels vloeibare margarine
- 2 preien, gewassen en in smalle ringen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 125 °C. Breng de hutspotgroenten met water en wat zout aan de kook en kook de groenten gaar in ca. 25 minuten. Rasp ondertussen het gele deel van de citroenschil fijn. Pers de citroen uit en bedruppel de visfilets met het sap. Meng in een kommetje de citroenrasp, peterselie en knoflook goed door elkaar. Verhit 4 eetlepels vloeibare margarine, in een koekenpan met antiaanbaklaag, en bak één zijde van de visfilets ca. 3 minuten. Keer de visfilets, bestrijk de gebakken kant met het knoflookmengsel en bak de onderkant verder in 4 minuten goudbruin en gaar. Neem de vis uit de pan uit de pan en houd deze warm in de voorverwarmde oven. Bak vervolgens de preiringen in het bakvet van de vis ca. 5 minuten zachtjes. Giet de hutspotgroenten af en stamp deze tot een grove puree. Schep vervolgens de gebakken prei inclusief het bakvet door de puree. Verdeel de stamppot over 4 borden en leg op ieder bord een visfilet.

KIPFILET IN PARMHAM

Bereidingstijd in minuten

Ongeveer 30 minuten

Benodigheden voor 4 personen

4 kipfilets à 100 gram per stuk

2 eetlepels citroensap

versgemalen zwarte peper, zout

8 kleine plakjes Parmaham

15 gram verse basilicum

1 teentje knoflook

100 gram Bulgaarse of Griekse yoghurt

2 eetlepels koudgeperste olijfolie

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met citroensap, versgemalen zwarte peper en zout. Wikkel iedere kipfilet in 2 plakjes Parmaham. Wanneer u de kipfilets even laat liggen blijft de Parmaham vanzelf goed vastzitten. Pureer in de keukenmachine (of in een hakmolen van een staafmixer) de basilicum, knoflook en yoghurt tot een gladde sus. Breng deze saus op smaak met versgemalen zwarte peper en zout. Bestrijk de kipfilets rondom met olijfolie. Verhit een grillpan en rooster hierin de kipfilets, op een matig vuur, rondom mooi bruin en gaar. Keer de kipfilets regelmatig. Snijd de kipfilets schuin in dikke plakken en leg ze op 4 borden. Serveer ze met de basilicumyoghurt.



AARDAPPEL-PREISOEP MET EEN SPAANS TINTJE

Bereidingstijd in minuten

Ongeveer 30 minuten

Benodigheden voor 4 personen

2 eetlepels wokolie
600 gram aardappels, geschild en in kleine blokjes
2 preien, in dunne ringetjes
1 liter vleesbouillon (van 2 vleesbouillontabletten)
100 gram chorizo, in plakjes (vleeswaar)
1 rode paprika, in repen
versgemalen peper, zout
2 eetlepels fijngesneden verse basilicum

Bereiding

Verhit 2 eetlepels wokolie in een soeppan en bak hierin de aardappelblokjes en preiringetjes 2-3 minuten op een laag vuur. Schenk de vleesbouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Kook de aardappel en prei in ca. 10-15 minuten zachtjes gaar. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin, zonder toevoeging van vet, in ca. 3 minuten bruin en krokant. Laat de plakjes chorizo vervolgens op keukenpapier uitlekken. Bak de paprikarepen in het vet van de chorizo al omscheppend in ca. 3 minuten zachtjes gaar. Pureer de aardappel en prei in de bouillon met een staafmixer tot een glad gebonden soep. Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe. Verdeel de soep over 4 borden of kommen, leg de plakjes chorizo en paprikarepen erop en bestrooi met de verse basilicum.



TONIJNPAKKETJE MET GEGRILDE GROENTEN

Bereidingstijd in minuten

Ongeveer 30 minuten

Benodigdheden voor 4 personen

4 eetlepels kappertjes, fijngesneden
8 zongedroogde tomaten, fijngesneden
2 theelepels gedroogde tijm
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels wokolie
versgemalen peper, (zee)zout
4 tonijnbiefstukken à 100 gram per stuk
2 kleine courgettes
2 aubergines

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de kappertjes, zongedroogde tomaten en tijm in een kommetje. Voeg 2 eetlepels citroensap en 1 eetlepel wokolie toe en roer het geheel goed door tot een mooie dressing ontstaat. Breng op smaak met wat versgemalen peper en (zee)zout. Knip 4 stukken aluminiumfolie van 30x30 cm en leg op ieder stuk, in het midden, een tonijnbiefstuk. Verdeel de dressing over de tonijnbiefstukken. Vouw de randen van de folie omhoog en vouw de bovenkanten dubbel zodat de pakketjes goed gesloten zijn. Laat de pakketjes in ca. 15 minuten in het midden van de oven op een stuk bakpapier gaar worden. Bestrijk de plakjes courgette en aubergine dun met wokolie. Verhit een grillpan flink heet en grill de groente, niet allemaal tegelijk, aan beide kanten. Verdeel de gegrilde groenten over 4 borden. Haal vervolgens de tonijnpakketjes uit de oven en vouw de pakketjes open. Haal de tonijnbiefstukken uit de pakketjes, leg op ieder bord naast de gegrilde groenten een tonijnbiefstuk en schenk hier de dressing uit het pakketje overheen.

Tip

In plaats van gewone kappertjes kunt u ook kapperappeltjes nemen. Kapperappeltjes (cornichon de câpres) zijn sterker van smaak dan de gewone kappertjes, perfect wanneer u dol bent op deze licht pikante, zure smaak.