

FOOD PLANNING VOOR DE MAAND MEI

In dit document maak ik een planning op voor de hele maand, opgedeeld in verschillende dagen.. zo beginnen wij de week vaak met een pasta, en op de dag dat ik het meeste te doen heb las ik de luie dag in. We beginnen met enkele gouden tips om niet te veel uit te geven. Daarna geef ik je ons maandelijks menu mee, daar kan je dan zelf mee aan de slag. Stel je week samen aan de hand van de recepten. Verder zal ik deze maand deze recepten verder uitschrijven, waardoor je ook via een word document die je ook onder deze rubriek zal terugvinden, je boodschappenlijstje kan maken.

ENKELE TIPS OM ZO BUDGETVRIENDELIJK MOGELIJK TE KOKEN:

SEIZOENSGEBONDEN:

wanneer je seizoensgebonden winkelt, koop je het goedkoopst. Groenten en fruit van het seizoen betaal je altijd minder. (binnenkort maak ik een seizoenskalender) Dit geldt ook met vis.

RESTJES OPWERKEN:

Probeer zo weinig mogelijk weg te gooien. Ik begrijp dat dit soms heel moeilijk is, maar eens je er even mee bezig bent gaat het vanzelf. bijvoorbeeld: Met overschot van groenten maak ik vaak een soep voor de middag erna. Het karkas van de kip gebruik ik om nog een bouillon van te trekken, de overschotjes kip is voor de kip curry om op de boterham te smeren. Restjes fruit? maak er een snelle confituur of compote mee voor bij de granol of kaas.... We zullen hier snel nog wat over uitweiden.

KOOP GERICHT:

Ik ga 1 maal per week winkelen, zo zorg ik ervoor dat ik niet te veel extra's koop die eigenlijk niet nodig zijn. Ik ga ook nooit met honger naar de winkel, want dit is nefast voor mijn koopgedrag. Ik let altijd op promo's, en ik probeer zoveel mogelijk vraag te kopen, zo zit je niet met de extra tomaten die je niet nodig hebt opgescheept.

GOEDE BASIS:

Ik heb thuis de voorraadkast zo functioneel mogelijk ingericht. Sommige kruiden, specerijen basisingrediënten zoals honing, bloem, suiker, vissaus, bliktomaten, pasta, couscous,... heb ik altijd in huis.

HET MAANDELIJKSE MENU

PASTADAG

SPAGETTI BOLOGNAISE

PENNE MET SAUS VAN GORGONZOLA, PEER EN NOOTJES (v)

PASTA MET OLIJVEN, TOMAAT EN PADDESTOEL (V)

LASAGNE MET SPINAZIE, RICOTTA EN NOOTJES (V)

VLEESDAG

THAISE CURRY MET KIP

WORST MET ZWARTE PEPERSAUS EN BASILICUM PUREE

SNELLE MOUSSAKA ZONDER AARDAPPEL

TOMATE FARCI MET BOSPADDESTOELEN

VEGGIEDAG

RISOTTO MET KERVEL, TUINBONEN EN PARMEZAAN (v)

DAHL MET NAAN (V)

FALAFEL MET EEN SNELLE FATOUCH (V)

VISDAG

GEPANEERDE WITTE VIS MET ERWTEN MAYONAISE EN PASTINAAK FRIET

AZIATISCHE NOODDLESOEP MET SCAMPI

WITTE VIS(LIEFST OP VEL) MET BROCOLLIPUREE BOTER-CITROENSAUS

BACALAU QUENELLES MET AOILI

WERELDDAG

LAMSBOLLETJES MET COUSCOUS GEGRILDE AUBERGINE LOOKYOGHURT MET MUNT

GADO GADO (V)

OVEN AUBERGINES MET TAHINYOGHURT EN ISRAELISCHE COUSCOUS (V)

LENTEROLLETJES OP ZIJN VIETNAMEES

LEKKER LUIDAG

CHEESEBURGERS MET DRAGON MAYONAISE

PASTA PESTO (V)

KIP UIT DE OVEN, MET COLESLAW EN AARDAPPEL IN DE SCHIL

QUICHE MET DE RESTJES

ZONDAGS DINER

FOREL IN PAPILOTTE MET GEPOFTE AARDAPPEN, KROKANTE AMANDEL EN LIMOE

STOOFLVEES VAN VARKENSWANGEN MET ZOETE AARDAPPELPUREE

EEND IN APPELSIEN MET GEGRILDE GROENTEN

ROASTBEEF MET ERWTJES, WORTELTJES EN KROKETJES

PASTADAG

SPAGETTI BOLOGNAISE

(Je kan het gehakt eruit laten, of veggie gehakt gebruiken)

spaghetti - 500 g gehakt, gemengd - 1 courgette - 1 dl rode wijn - tijm, laurier - 2 blikken tomaten
2 wortelen - 1 ui -50 g parmezaan - olijfolie - 2 teentjes knoflook - peper en zout

snij de groenten in kleine dobbelsteentjes en bak ze in olijfolie glazig. Voeg het gehakt in kleine stukjes toe. Zet ondertussen een pot met de bliktomaten op. Voeg de rode wijn toe, look Tijm en laurier. Kruid af met peper en zout en laat inkoken en mix. Voeg beide potten samen en de saus is klaar. Zet ondertussen ook een pot water op met zout en olijfolie. Als het water kookt, voeg je de pasta toe. Laat gaarkoken en giet af. Schrik met warm water.

PENNE MET SAUS VAN GORGONZOLA, PEER EN NOOTJES (V)

penne - 2 pakken gorgonzola - 150 g gehakte walnoten - 1 teentje look - 2 uien - 1 doosje room -
peper en zout - tijm - 2 peren

je stooft de ui die je in ringen hebt gesneden met de look, en de tijm, je voegt als alles glazig is, de peer toe en bekt even goed aan de ui en peer gaan karameliseren, wanneer ze bruin beginnen te kleuren zet je de pan af. Zet ondertussen een potje met de gorgonzola, de room en op een zacht vuurtje zodat dit kan smelten tot een romig sausje. Kook de penne en voeg alles samen. bestrooi met de walnootjes.

PASTA MET OLIJVEN, TOMAAT EN PADDESTOEL (V)

2 uien - 1 doosje kerstomaat - 3 tenen look - 1/2 blikje gezoete ansjovis (optioneel) - 1 doosje
paddestoelen - tijm - rozemarijn - 50 ml rode wijn - 1 dl water - peper en zout - kappertjes
(optioneel) - een beetje grof broodkruim - pasta - zwarte olijven (die verfrommelde die je
gemakkelijk kunt ontpitten (hoeveelheid naar smaak)

Snij de uien fijn, halveer de kerstomaten en snij de champignons in schijfjes, en ontpit de olijven en snij in kleine stukjes. Bak de ui, geperste look, champignons, (ansjovis) en olijven eerst even in olie, voeg dan de tomaten, peper en zout en kruiden toe. Laat even mee bakken en blus dan met wijn en water. Laat op en laag vuurtje verder stoven tot je een mooie saus hebt. Kook de pasta, giet af en voeg de saus erbij. Ik laat alles nog even op het vuur, kruid af en ik doe er nog een beetje olie en broodkruim bij voor een beetje beet.

CANNELONNI MET SPINAZIE, RICOTTA EN NOOTJES (V)

2 dozen ricotta - 150 gr walnoten en/of andere nootjes - peper en zout - 3 tenen look - 1 zak verse
spinazie - 2 uien - verse lasagne bladeren - blok parmezaan - broodkruim
verse tijm - basilicum - 2 blikken tomaten / parmezaan / 2 tenen look

Snipper de ui fijn, en stoof met de geperste look. Voeg de spinazie toe en zet een deksel op de pan, zo slinkt de spinazie sneller. Voeg peper en zout toe en laat eventjes afkoelen. maak ondertussen de tomatensaus

voeg tomaten, wortel, look tijm en basilicum bijeen, en laat verder inkoken tot een goede sausdikte. nota: je kan eventueel ook een scheutje rode wijn bijdoen, of laurier, of een beetje suikervoeg alle ingrediënten bijeen en mix met de staafmixer. zet de saus apart. Doe de nootjes in een keukenrobot en hak ze fijn, voeg daarna de ricotta en spinazie toe en hak verder tot een smerige massa. Leg de massa op de helft van de lasagne bladeren en rol op. Leg de rolletjes in een ingeleide ovenschaal. giet daarover de tomatensaus, en op het einde een mix van geraspte kaas en broodkruim. zet voor een half uurtje in de oven op 180 °

VLEESDAG

THAISE CURRY MET KIP

(kip kan eruit gelaten worden, voor de vegetarische versie, gebruik in de plaats extra groentjes)
3 kippenfilets - 1 groot doosje kokosmelk - Thaise rode currypasta - 1 el suiker - 1 tl vissaus - shi take (of restjes van gewone paddestoelen) - 1/3 broccoli (van de rest maak ik soep) - 2 tenen look - 1 ui - 1 wortel - eventueel enkele mange-tout of groene asperges maar dit is geen must - sesamolie - 2 builtjes rijst

Snipper de ui, snij de paddestoelen, snij de wortel in schijfjes en snij de kippenfilet in stukjes. Bak dit alles in een beetje sesamolie. Dit hoeft niet gaar te zijn. Voeg 2 el currypasta toe en roerbak even

alles goed. Voeg de kokosmelk, vissaus en suiker toe en laat even doorkoken. Kook ondertussen de rijst. Voeg de wortelschijfjes en de broccoli roosjes en eventueel de peultjes of asperges toe en gaar nog enkele minuten verder.

WORST MET ZWARTE PEPERSAUS EN BASILICUM PUREE

(voor de vegetarische versie vervang ik de worst door shi take eh gebakken blokjes tofu)
4 dikke worsten - 12 redelijk grote bloemige aardappelen - een pot verse basilicum -- peper en zout nootmuskaat - boter en een beetje room voor de puree - 1 theelepel honing en 1 theelepel mosterd - kalfsfond 1 potje

bak de worst in een beetje echte boter, wanneer bruin en gaar, voeg de kalfsfond toe en gecrushte peperkorrels (dit gaat gemakkelijk met een vijzel) of met een pepermolen die je iets losser hebt gedraaid). Voeg verder een beetje honing en een theelepel mosterd toe, bind dit met wat ijskoude boter (of bindmiddel voor bruine sauzen). kook de aardappelen en pureer ze , mix de basilicum met een blender of mixer met een beetje melk en spatel daarna onder de puree, als deze iets is afgekoeld (zo krijg je de mooiste groene kleur) kruid af met peper, zout, nootmuskaat, een beetje boter en wat room.

SNELLE MOUSSAKA ZONDER AARDAPPEL

(Je kan dit zonder vlees, doen, ik zou den het gehakt vervangen door linzen)
Moussaka is een traditioneel Grieks gerecht. Er zijn honderden versie's meestal ook met aardappelen, maar ik leerde van kindsbeen af deze versie eten. Als ons mama moussaka maakte was het feest, dus vanaf toen maak ik hem op de zelfde wijze. Het is een versie zonder aardappelen, en met veel aubergines.
1200 g gehakt liefst lams maar als dat er niet is geen probleem. - 2 blikken tomaten - 3 tenen look - oregano - tijm - laurier - 2 el kaneel - peper en zout - rode wijn 2 dl - donkerbruine suiker - 2 uien - 2 pakken feta (als je ze gaat halen bij de griek of bij de turk is dat eigenlijk veel smeùiger en lekkerder dan die van de supermarkt, en in prijs schilt het ook.) - 2 aubergines -1/2 liter melk -1 doosje room -70 g bloem- 70 g boter

snij de aubergine, in plakken. leg in een ovenschotel en giet er veel olijfolie over, kruid met zout. zet in de oven en laat garen, dit duurt wel even maar ondertussen kan je aan de saus beginnen. Stoof je de versnipperde uien, je voegt weer alle kruiden toe (kaneel, marjolein, tijm, peper, zout en een teentje look) laat de uien glazig worden en voeg het gehakt toe. roer goed dooreen zodat er zich geen brokken vormen, voeg een pak feta toe in grove kruimels, en voeg daarna de tomatensaus toe maar laat het eerst uitlekken zodat er niet teveel vocht wordt toegevoegd. voeg nog een scheutje wijn toe en zorg dat alles goed gaar is. voeg dan een pakje feta in blokjes toe en laat nog even sudderen. Voeg de tomaten uit blik erbij. laat even inkoken en voeg de bruine suiker

toe. ondertussen kan je ook een bechamelsaus maken. Je doet de boter in een pan, laat smelten en voegt dan de bloem toe. goed roeren met een klopper tot deze massa ietwat is uitgedroogd, en dan geleidelijk de melk en de room toevoegen. Kruiden met peper, zout en muskaatnoot. Ik doe er geen kaas bij omdat de zuurgraad van de feta vaak de saus doet schiften. verder doe je de rest van de feta in een blender en zorg dat deze tot kruimels wordt omgevormd. Nu kan je de moussaka beginnen opbouwen. je begint met een laag aubergines, dan een laag vlees met saus, vervolgens terug een laag aubergines, nog eens een laag vleessaus, hierop bechamelsaus en daarna komt de feta kruimels. zet in de oven op 200° voor 30 minuten ongeveer en daarna nog even op de grill zodat je een mooi korstje krijgt.

TOMAAT FARCI MET PADDESTOELEN

2 tomaten per persoon - 2 doosjes paddestoelen - verse dragon - gehakt (100-150 gram per tomaat) - te - look - peterselie - kalfsfond

Stoof in een beetje boter de champignons met een beetje fijngehakte verse dragon Meng in een aparte kom het gehakt met eveneens fijngehakte verse dragon, fijngehakte oesterzwam en gesnipperde look. Doe ook een beetje gesnipperde look bij de champignons die aan het stoven zijn. Hol twee tomaten per persoon uit. Vul de tomaten met de gehaktbereiding en plaats ze in het potje met de gestoofde champignons . Voeg kalfsfond bij, Laat de gevulde tomaten twee minuten stoven in het potje (deksel erop)

Zet de tomaten dan in een ovenschaal en laat ze verder garen in de oven gedurende 20 minuten op 180 graden. Voeg de tomatenpuree toe aan de gestoofde champignons en de rest van de kalfsfond, evt ook een beetje water. Roer los en laat een beetje inkoken.

VEGGIEDAG

RISOTTO MET KERVEL, TUINBONEN EN PARMEZAAN (V)

1/2 kg pak risotto rijst - 250 ml room - groentebouillon - 2 pakjes kervel - 1 fles kookwijn - 1 stuk parmezaan - 1 pakje tuinbonen - Peper - zout - look - veel olijfolie

warm een pan met de olijfolie, en bak de rijst glazig in deze olijfolie. Gaar de tuinbonen in een beetje water. Mix de kervel met een beetje room. Voeg de gesnipperde sjalotjes toe, de look en 1 glas wijn. Blijf roeren, zet het vuur wat lager. Wanneer je ziet dat de rijst ietwat droog word voeg je wijn bij of room, herhaal dit tot de risotto beetgaar is. Voeg af en toe ook wat parmezaan schilfers toe. Voeg de tuinbonen toe en roer de kervel emulsie erdoor. kruid af met peper en zout en parmezaan schilfers.

DAHL MET NAAN

Naan : 500 g bloem- 1 potje yoghurt 9 g gist - 4 g zout- doosje ghee of pakje geklaarde boter (kan ook met olie) - look

Dahl : rode linzen - 3 uien - 4 tenen look - 2 el kurkuma - 2 el garam marsalla - 1 el komijn - korianderzaad - 3 cm gember - 1 bliktomaten in stukken)

Naan : bloem, yoghurt, gist en ghee goed kenden. Los de gist op in nog 2 dl warm water een kneed

tot een mooi glad deeg. Zet even opzij om de gist zijn werk te laten doen. (onder een natte theedoek ongeveer 20 minlook. Maak bolletjes van en rol ze plat met een deegrol. Bak zoals je pannenkoeken zou bakken. Stapel ze op en kruid met zout, geperste look en olie of ghee

Dahl: kook de linzen in bouillon met een beetje olie. snij de ui en look fijn. Bak de ui, tomaat, look en alle kruiden en de geraspte gember, en laat ongeveer een kwartiertje doorkoken voeg de linzen (als ze gekookt zijn) toe.

FALAFEL MET EEN SNELLE FATOUCH

voor de falafel:

4 blikken kikkererwten - 1/2 bussel koriander - 1 eetlepel komijn - 1 chili peper - 2 teentjes look - 200 g bloem - paneermeel

voor de salade : 1/2 komkommer - restjes oud brood - 4 rijpe tomaten - 1/4 bussel munt - 1 romeinse salade (of ijsberg) sumak - citroensap van 1 citroen - olijfolie- peper - zout - 2 tenen look

mix alle ingrediënten van de falafel in een blender, tot een mooie niet al te vochtige puree, kruid af met peper en zout. Maak kleine bolletjes, en rol ze in paneermeel. (als je de bolletjes rolt, en ze plakken te hard aan je handen kan je best nog een beetje bloem doorheen doen. Als ze erg goed gepaneerd zijn, kan je ze goudbruin bakken in de frietpot. voor de sla kuis je alle groenten goed, en meng deze, met fijngesneden rode ui, fijngesneden champignons en de passievrucht die je uithaalt, je voegt een beetje sesamolie toe, de komijn en eventueel wat sesam zaadjes. snij met een dunschiller de komkommer in fijne dunne schillen, en voeg deze ook toe. Wel wat couscous met een beetje bouillon, laat deze afkoelen, en voeg daarna bij de salade. proef en kruid af met peper en zout.

scheur de salade en doe in een kom snij de tomaat en de komkommer in vrij

grote blokjes, snij de ui in ringen en mix alles goed dooreen. voeg citroensap toe, en olijfolie, kruid met de Sumac en fijngesneden munt munt. Scheur ook het brood in kleine stukjes en bak in een beetje look in olijfolie en strooi ook hier sumak over. voeg bij de salade.

VISDAG

WITTE VIS MET EEN PANKO JASJE, ERWTENMAYONAISE EN PASTINAAKFRIET

(Je kan ook gestoomde groenten zoals aubergine, courgette, asperge,... in een panko jasje steken)

schartong filets - verse erwten - 2 pastinaak - beer batter :1 biertje - bloem - peper- zout - look - korianderpoeder - of Panko jasje - 1 losgeklopt eitje - Panko - maisolie - azijn - mosterd - eitjes
Snij de vis in repels en kruid ze met peper en zout Klop een eitje los, en maak 2 potjes klaar, een met het ei, een met de Panko. Doop de visjes in het ei en daarna in de Panko. Zet ze even opzij en doe dit na nog 10 min nog eens. Bak daarna in de frietpot.

Snij de pastinaak frietjes, droog ze even in de sla zwierder (of dep ze droog. doe er een beetje bloem, peper en zout bij en rommel goed dooreen. Bak ze zoals je frietjes zou bakken in de frietpot.

Voeg 2 eieren samen met 1 grote lepel mosterd, een beetje peper en zout en een beetje azijn en mix terwijl je op een rustige manier de maisolie erbij voeg. best van onder naar boven gaan met de staafmixer. blancheer de erwten, mix ze tot een fijne pasta en draai ze onder de mayonaise.

AZIATISCHE NOODLESOEP MET SCAMPI(CAKES)

(Je kan de scampi ook vervangen door extra groenten, gebakken tofu, ... Gebruik dan paddestoelen bouillon of dasje ipv kippenbouillon)

uien - kippenkarkas of (hele kip in stukken (h het vlees kan je later gebruiken voor de lunch)- peperbolletjes – vissaus 3 lepeltjes – limoensap – 1 teen look – 2 wortelen – thaise basilicum – 1 paksoi – slijmerwtjes – rijstnoodles – munt – koriander – zout – sojascheuten – kardemon – geraspte gember –scampi – eventueel wat steranijs – er mag ook een lepel suiker bij

stoof de uien, de wortel, de restjes van het kippenkarkas even kort aan. Blus met vissaus, water en limoensap. Voeg de peperbolletjes, kardemon, steranijs toe. Voeg zouten een lepel suiker toe. (als je deze bouillon de dag ervaren maakt smaakt deze nog beter uiteraard) passeer de soep door een vergiet. Kook de noodles apart, giet af en voeg ze aan de soep toe. Zorg dat deze heel erg heet is. Pel de scampi's snij half door en voeg ze toe (als ke ze bakt en dan toevoegt zijn ze uiteraard nog lekkerder. Zet de verse kruiden, de sla en sojascheuten op de tafel. Giet de soep over de gebakken scampis. Zo kan je zelf zoveel kruiden etc toevoegen als je wenst, en ook de sauzen en ook de graad van pittigheid kan je regelen door de soep aan tafel af te werken.

WITTE VIS (LIEFST OP VEL) MET BROCCOLI PUREE BOTER-CITROENSAUS EN OVENTOMAAJTJES

(Dit gerecht maak ik wel eens met gestoomde venkel in plaats van de vis)

1kg witte vis op vel (kijk naar de aanbieding van de dag) - roomboter 50 g - 2 citroenen - 1 broccoli - aardappelen - room - peper en zout

Verdeel de vis in 4. Kruid met peper en zout. Bak op de vel in boter, en gaar verder in de oven, met een klontje boter. (vel aan de onderkant).

Kook de aardappelen en maak de puree, door de aardappelen te kruiden met peper en zout, stamp ze fijn en voeg geleidelijk room en een beetje boter toe tot je een smeùige puree hebt.

Verdeel de broccoli in roosjes en stoom ze. mix de gestoomde broccoli fijn en meng met de puree pureer. Hoe groener hoe beter!

Warm ondertussen de boter op in een potje. Kruid met peper en zout en het sap van de citroen.

Doe dit naar smaak, want iedereen heeft een andere smaak als het op citroen aankomt.

BACALAU BOLLETJES MET AOILI EN TOMATENSALADE

aardappelen (bloemig) - kabeljauw - 1 teen look - grove peterselie - peper en zout - Look - olijfolie - citroensap - een klein lepeltje mosterd - 4 tomaten - 1 teentje look - 1/3 bussel bladpeterselie - gebakken aardappeltjes (kan een restje zijn bv)

Kook de aardappelen en de kabeljauw, laat heel goed uitlekken en mix met peper, zout, een teentje look en grove peterselie. zorg dat je een m vaste massa hebt laat het overvullige vocht uitlekken, en maak er bolletjes die je eerst in dekbloem rolt en daarna even frituurt op 180° zat ze goudbruin worden. Voor de aioli mix je wat olijfolie, peper, zout de ei gelen, look en de mosterd en mix tot een mayonaise achtige saus. Voor een beetje een kick kan je een beetje sambal toevoegen. Snij de tomaten in kleine blokjes, pluk de blaadjes peterselie, en voeg alles bij de gebakken aardappeltjes. Kruid af met peper, zout en een teentje look.

WERELDKUUKEN DAG

LAMSBOLLETJES MET COUSCOUS GEGRILDE AUBERGINE LOOKYOGHURT MET MUNT

voor de bolletjes : 600 g lamsgehakt - 1 tl gemalen korianderzaad - 1 tl komijn - 1/2 tl chilli - 1/2 tl look poeder - 2 tenen look - 1 (klein) eitje - een handvol panko
voor de couscous : 1 tl kaneel - 1 tl komijn - 1 tl ras el hanout - 1/3 granaatappel - 1/3 bussel munt (enkel de blaadjes) - 1/3 bussel koriander (fijngehakt)
voor de look yoghurt : 1 potje Griekse yoghurt - 3 tenen look - 1/3 bussel munt (enkel de blaadjes) - peper - zout - sap van 1/2 citroen - 1 el honing - 50 ml koolzaadolie
voor de gegrilde aubergines : olijfolie - 1/2 aubergine - zout - look

Meng het lamsgehakt met de kruiden, de geperste look, het eitje en de panko en kneed goed tot een massa. Rol de bolletjes, bak ze in een warme pan en laat verder garen in de oven (120°). Kook 1 dl kippenbouillon voor 100 g couscous. Voeg al roerend de couscous toe en zet het vuur uit. Wacht 3-5 minuten en roer af en toe dat het geen koek word. Is het mooi zacht en is alle bouillon opgenomen dan is de basis klaar. voeg de specerijen toe, en fijngesneden munt en koriander. kruid af met peper en zout.

Voor de look yoghurt pers je de tenen look en snij je de munt heel erg fijn. Mix ze onder de yoghurt en kruid af met peper en zout. Voeg het citroensap de olie en de honing toe en mix alles goed dooreen.

Snij de aubergine overlans in hele fijne plakken. kruid ze met zout en geperste look en marineer ze in olijfolie tot ze verzadigd zijn. Bak ze dan in een grillpan tot ze gaar zijn.

GADO GADO

300 g sperziebonen – witte kool – 4 eitjes – 1 komkommer – taugé – lente-uitjes – gebakken uitjes -1 lepel sambal Oelek – bruine suiker 1 klein lepeltje – 4 limoenblaadjes – zakje gezouten pinda's – 2 teentjes look

kook de boontjes beetgaar, en snij de kool in hele dunne reepjes. Snij de komkommer en de wortel in erg dunne plakjes. Laat de taugé uitlekken en voeg bij de salade. Kook de eitjes en snij ze als ze zijn afgekoeld in 4. bak alle ingrediënten voor de saus en haal dan door de foodprocessor. voeg in een potje bij de salade. Werk af met de gebakken uitjes en de fijngesneden lente-uitjes.

LENTEROLLETJES OP ZIJN VIETNAMEES

rijstvellen - of eender wat eigenlijk - gepikkelde groentjes - lente ui - vissaus - limoensap - look - gembersiroop

gebakken uitjes (die ge ook op men Bicky krijgt) nootjes zoals pinda en cashew nootjes - munt - koriander - Thaise basilicum

Voor de gepikkelde groentjes, snij je komkommer, daikon, gestoomde wortel (kan ook met bietjes, taugé, Chinese kool, rode kool,...) in gelijkaardige dunne reepjes, en stoof je ze op een laag vuur met een bodempje azijn en suiker. Dit hoeft niet te lang te duren, want het is de bedoeling dat de groentjes beetgaar zijn.

zet een pot met een laagje water op het vuur, en leg een rijstvel in het hete water, voor ongeveer 15 tellen, je haalt het eruit en legt het op een plank. je legt alle groentjes erop, het vlees en rolt het voorzichtig op. De nootjes en de kruiden kap je erg fijn en zijn de garnituur die je over de lenterolletjes sprenkelt.

als dipsaus gebruik ik vaak wat Hoisin, maar ook een huisgemaakte dipsaus is erg lekker.

Zo pers ik 1 limoen, voeg ik een klein beetje gembersiroop toe, een half teentje look (erg fijn gesneden, en werk ik af met een beetje vissaus (hiermee wel oppassen, een heel klein beetje is meer als genoeg)

OVENAUBERGINES MET TAHIN YOGHURT EN ISRAELISCHE COUSCOUS

aubergines - yoghurt - tahin - granaatappel - olijfolie - komijn - 1 teentje look - 1 l bouillon -
parelcouscous - munt - platte peterselie - look - tomaatjes uit de oven - spinazie - ui

steek de aubergines in de oven in zen geheel. pers 1 teentje look, en voeg bij de yoghurt. Voeg de tahin toe en een beetje komijn. Snij de aubergines overlangs door, en kruid goed af met peper en zout, besprenkel met olijfolie en de yoghurt. Strooi de granaatappel pitjes erover.
bak de ui en look en voeg de spinazie en oventomaatjes erbij. kook de couscous en voeg deze er ook bij, laat even verder bakken en voeg daarna de peterselie en de munt toe.

LEKKER LUIDAG

CHEESEBURGERS

Het hamburger recept dat ik ga delen is er eentje dat ergens super simpel is maar toch gigantisch decadent.

lekkere broodjes - puur rund gehakt (mag zeker wel wat vet bevatten) - cheddar - peper - zout - 1/2 ui - gerookt spek (of heel soms koop ik pastrami dat is daar super bij) 2 tomaten - Romeinse sla (t is voor n hamburger t lekkerste als je vanonder snijdt...) - 1 lepel mosterd - maisolie - 1 ei - verse dragon - 1 tl dragon azijn (of gewone)

vorm met het gehakt een 8 tal hamburgers, die iets groter zijn als het broodje. Het vlees krimpt en dan ben je zeker dat je bij sommige happen niet alleen brood bent aan het eten. kruid goed af met peper en zout. Snij de ui goed fijn, snij de sla in dunne reepjes en de tomaat in dikke plakken. De tomaat gaan we ook bakken dat past super goed bij de mayonaise van dragon die we gaan maken. Bak het spek of de pastrami. Snij de ui heel erg klein en zet even apart. Voor de mayonaise :neem een maatbeker en breek de eieren erin, kruid met peper en zout. Voeg een tl azijn toe, 2 lepels mosterd, en verder een beetje olie. Zet de staafmixer op de bodem van de maatbeker en trek de staafmixer naar boven, giet er traag verder olie bij en blijf met de mixer deze beweging maken. Je voelt automatisch wanneer de mayonaise klaar is. Voeg fijngesneden dragon toe. Bak de burgers, als ze bijna klaar zijn leg je de cheddar erop, zo kan deze al een beetje smelten. Maak je broodje klaar, leg de sla de fijngesneden uitjes erop de hamburger, de pastrami of het spek, daarna de tomaat (even gebakken) en werk af met de dragonmayo.

PASTA PESTO

1 pak pasta (welke je zelf het lekkerste vind) - 2 potjes basilicum - peper en zout - 1/2 zakje gezouten cashewnoten (dit is de budgetversie, pijnboompitten zijn geweldig duur) 2 tenen look - olijfolie - parmezaan (ik koop altijd een stuk, zo kan ik het malen, maar ook schilfers van snijden, de kwaliteit is vak ook beter)

Snij de basilicum af en voeg samen met de cashew, de look, de parmezaan en peper en zout . ik mix dit in de keukenrobot. en voeg gelijk de olie toe. Zo kan je hem zo lopend maken als je wil. Heb je geen keukenrobot, dan kan je het uiteraard ook met de mixer doen. Hou de nootjes dan wel apart, hak ze fijn en voeg ze er later bij.

Kook de pasta, giet af en voeg de pesto goed onder de pasta. Ik zet nog wat parmezaan op tafel

KIP UIT DE OVEN, MET COLESLAW EN AARDAPPEL IN DE SCHIL

(hiervoor een vegetarische draai is Portobello gevuld met de kruidenboter in de oven met)

Kip (in het geheel) - roomboter 200 g - curry poeder - korianderpoeder - paprikapoeder - look - rozemarijn - 4 aardappelen - 1/3 rode kool - 1/3 witte kool - 1 zakje lichte rozijnen - 6 granny smith - 3 eetlepels vlierbessensiroop - 2 eieren - 2 lepels mosterd - sap van 1/2 citroen - maisolie - peper en zout

Leg de kip in een ovenschotel een maak een kruidenboter door de boter (best smeerbaar) samen te voegen met telkens een eetlepel van de specerijen, een beetje rozemarijn, en geplette look. wrijf met de helft van de boter de kip in, de andere helft hou je apart voor de aardappelen. Zet de kip in de oven voor ongeveer 50 min op 180° check af en toe (hangt ook wat af van de grootte van de kip). Kook de aardappelen in zijn geheel gaar. Serveer ze bij de kip met de rest van de kruidenboter.

snij de kolen heel fijn met de mandoline, keukenrobot, mes of koop ze al fijngesneden, leg de rozijnen minstens 1 uur in lauw water, dat ze een beetje wellen. Maak mayonaise: neem een maatbeker en breek de eieren erin, kruid met peper en zout. Pers de halve citroen erop uit. Voeg 2 lepels mosterd toe, en verder een beetje olie. Zet de staafmixer op de bodem van de maatbeker en

trek de staafmixer naar boven, giet er traag verder olie bij en blijf met de mixer deze beweging maken. Je voelt automatisch wanneer de mayonaise klaar is. en snij de granny smith in hele fijne repels en voeg alles goed samen.

QUICHE MET DE RESTJES

(als je graag vegetarisch gaat zou ik bijvoorbeeld opteren voor feta)

1 rol bladerdeeg - alle resten van groenten die je kan vinden (hou de sla, tomaat en komkommer apart, hier maak je een slaatje mee) - 50 g walnoten
restjes kip, spek, ham, gerookte zalm,... - room - 10 eieren - 1 zak gratin kaas

We quiche maken is super simpel! je bakt het deeg blind. dit wil zeggen dat je er bijvoorbeeld droge erwten of rijst of linzen oplegt zodat het niet kan rijzen in de oven. Wat ik altijd doe is een bakpapiertje leggen onder de erwten. Zo bakken ze niet in het deeg. Snij alle groenten, vlees en of vis in kleine stukken en voeg je alle ingrediënten in de bakvorm, En je kruid met peper en zout, een beetje look, en wat peterselie of dragon. je klutst de eieren en de room en giet het over de taart. Je kan hierna er nog kaas over strooien, maar dan word hij wel veel zwaarder...Met de sla tomaat, en komkommer maak ik altijd een slaatje met een beetje walnotenolie, verse kruiden die ik in huis heb, een beetje frambozenzijn. Als ik het in huis heb doe ik er nog wat nootjes en gebakken uitjes bij.

ZONDAGS DINER

FOREL IN PAPILOTTE MET GEPOFTE AARDAPPEN, KROKANTE AMANDEL EN LIMOEN

forel in zijn geheel - aardappelen (bloemig) - geschaafde amandelen - aardpeer - gerookte forel - room - limoen - ui - peterselie - dille - look

kuis de forel en steek in de buikholte wat peterselie, dille, look en ui en kruid met peper en zout en leg op een aluminiumfolie zorg dat je hem goed inpakt met een opening van boven. Giet er een scheutje wijn bij en sluit heel er g goed van boven. 5 ik doe vaak 2 lagen folie, doe gij da ook maar . kook de aardappels, haal ze uit het water en steek ze in de rookoven. snij in mooie stukjes en kruid af met een klein beetje salieboter. bak de amandelschilfers aan en leg onder de grill met parmezaan schilfers en een beetje venkelzaad (dit moet k zelf eerst proberen, k laat snel weten of het lukt) snij de aardpeer flinterdun met de mandoline en meng met een beetje limoensap, peper en zout.

maak een mousse van een beetje gerookte forel, limoensap en en room, zorg dat deze heel smeug is, doe in een slagroom zak en doe dit in toefjes op het bord. Haal de vis uit de papillotte en haal ze van de graat.

STOOFVLEES VAN VARKENSWANGEN MET ZOETE AARDAPPELPUREE

(Voor de vegetarische versie vervang ik het vlees door oesterzwam en wortel
1 kg varkenswangen - 1/2 bakje champignons - 2 uien - enkele takjes tijm) - 2 laurierblaadjes - d2 lauwe Chimay (kan uiteraard ook met een ander donker biertje) - 1 pot wildfond - 2 grote lepels mosterd - 3 stukken peperkoek - 1 kg zoete aardappelen - peper en zout - 1 dl room

Snij het vlees in kleinere stukjes. snij de uien en stoof ze tot ze glazig worden, en bak daarna het vlees bruin. Voeg de kruiden toe, en zet het vuur zachter. Voeg er geleidelijk de trappist bij. Laat ongeveer 2u en half sudderen en voeg constant de trappist en de wildfond toe. voeg op het einde de peperkoek toe in kleine stukjes, om een beetje te binden. als je het verder zou willen binden kan je dit altijd met een roux, of een boterham met mosterd ouzo, ik vind t eigenlijk wel erg lekker als de saus niet echt hard gebonden is. Kook de zoete aardappelen, pureer ze met een beetje room en veel peper en zout.

EEND IN APPELSIEN MET GEGRILDE GROENTEN

2 eendenfilets - 3 sinaasappels - peper en zout - suiker 50 g - 1 teentje look - 1 eetlepel cointreau - zeste van de sinaasappels - 3 takjes tijm - 1 potje wildfond

doe de suiker met ongeveer een even grote hoeveelheid versgeperst sinaasappelsap in een potje en laat inkoken met de geplette look, de tijm, de cointreau en de zeste tot je een soort van siroop bekomt. hou 2/3 apart en gebruik de siroop om na het bakken de eend mee in te smeren. snij in de vel kant van het vlees kleine inkepingen, zodat als je de eend bakt deze niet gaat krommen. Leg het vlees op de vel in de pan en laat ongeveer 7 minuten bakken. Draai om en doe hetzelfde met de andere kant. Haal de eend uit de pan, en smeer deze in met de siroop, steek deze even in de oven 10 min op 100 ° . Voeg ondertussen een half potje wildfond toe aan de pan, en voeg ook de rest van de siroop toe en zorg dat deze saus mooi en egaal word. Verder kan jet dit serveren met een lekkere puree, en een mengeling van groentjes.

ROASTBEEF MET ERWTJES, WORTELTJES EN KROKETJES

1 roastbeef - 1/2 zak erwtes - 1/2 bussel wortelen - 2 sjalotjes - 1 kg aardappelen - peper, zout, muskaatnoot - takje tijm - een scheut whisky (is niet noodzakelijk) - groene pepertjes of champignons - een scheutje room - fond (kalf) - bloem - 4 eieren -paneermeel
je blancheert de erwtes, en de worteltjes die je in fijne schijfjes hebt gesneden. je schroeit de

roastbeef in een pan en laat hem verder garen in de oven. Je gebruikt het aanbaksel voor de saus, door een scheut whisky in de hete pan te gieten om het aanbaksel los te weken. Voeg wat room en de fond toe en bijvoorbeeld groene pepertjes of champignons ... laat inkoken tot een mooie saus, monteer eventueel op met boter. kook de aardappelen, voeg 3 eierdooiers toe, kruid erg goed af met peper en zout en maak er een puree van . doe deze in een spuitzak met grote cilinder of in een mille kroket. Spuit ze op bakpapier, zo kleven ze niet... rol zorgvuldig in de bloem, daarna in losgeklopt eiwit en daarna een keer door het paneermeel. Bak ze daarna goudbruin in een frituurpan van 180°.