

Tefal®



Meal prep

4 weeks of recipes

4 SEMAINES DE RECETTES

REZEPTE FÜR 4 WOCHEN

RECEPTEN VOOR 4 WEKEN

PASCALE WEEKS

PHOTOGRAPHY
Silvia Santucci

Inleiding

Met meal prep hoef je je geen zorgen meer te maken over wat je door de week wilt gaan koken. Zo bespaar je na het werk een hoop tijd. Bovendien begin je niet helemaal bij het begin en sta je niet onder tijdsdruk – je hoeft alleen nog maar de voorbereide bestanddelen te combineren en de finishing touch aan het gerecht te geven. Zo sta je 's avonds niet meer radeloos in de keuken en kun je snel genieten van een lekker eten.

Meal preppen is ook nog eens kostenbesparend – want je kunt grote hoeveelheden in een keer kopen. Bovendien is meal preppen dé manier om gezond en evenwichtig te eten. En omdat je alles van tevoren plant, gooi je ook minder voedsel weg.

Meal preppen kost een keer in de week wat meer tijd. Tijdens deze sessie bereid je alles voor de hele week. Trek voor deze kooksessie ca. 2 uur uit, bij voorkeur in het weekend uit. Door het koken van meerdere gerechten in één keer is veel efficiënter. Zo kun je eerst alle groenten schillen, afspoelen en snijden en, terwijl de groenten staan te garen, doorgaan met het fruiten van andere ingrediënten etc.

Dit boek is geen klassiek kookboek, maar een gids voor het bereiden van vier menu's. Elk menu bestaat uit de maaltijden voor een hele week, die passen bij het seizoen. In dit boek kom je de volgende menu's tegen:

- 1 Snelle keuken menu lente – voedzame gezinsgerechten die in een handomdraai klaar zijn;
- 1 Veggies-menu zomer – niet alleen voor vegetariërs puur genot.
- 1 Basismenu herfst – everybody's darling;
- 1 Voorraadmenu winter – met ingrediënten uit pot en blik in de hoofdrol;

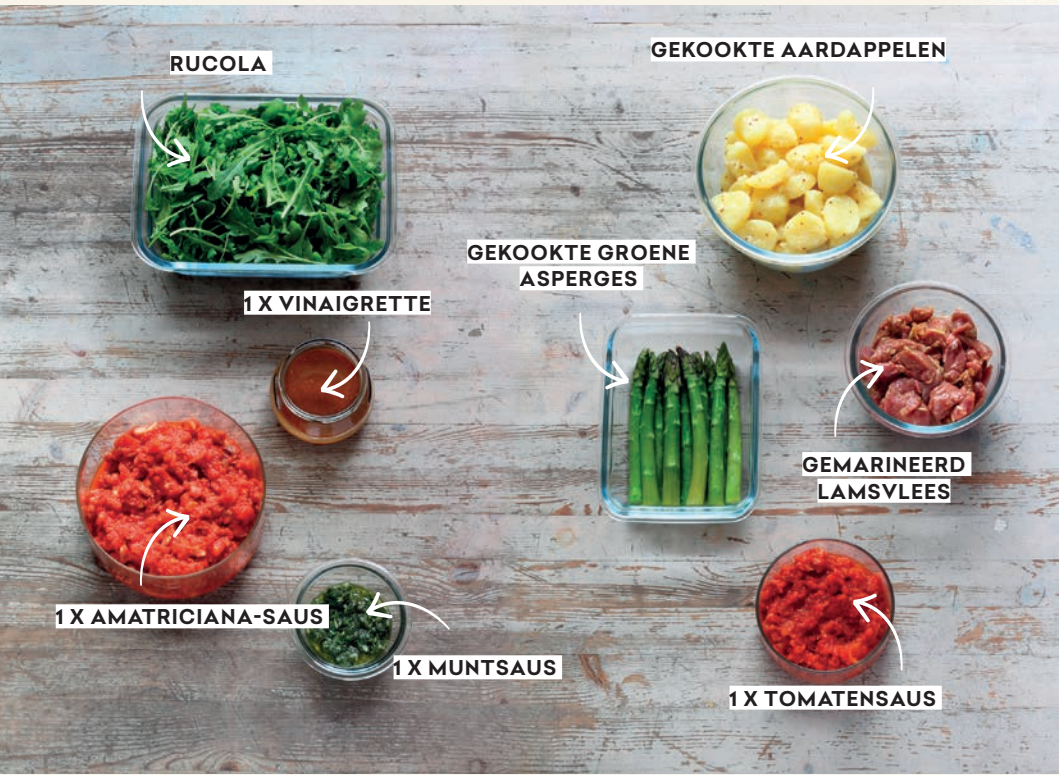
Het klaarmaken van de basisbestanddelen van elk menu ongeveer 2 uur. Op de avond zelf heb je dan nog maar 5 tot 10 minuten nodig om het gerecht op tafel te zetten.

Heel simpel, toch?

Samenvatting

LENTE	ZOMER	HERFST	WINTER
SNELLE	VEGGIE-	BASIS-	VOORRAAD-
KEUKEN menu	menu	menu	menu
Presentatie P.38-39 Mijn kooksessie P.40-42	Presentatie P.46-47 Mijn kooksessie P.48-50	Presentatie P.54-55 Mijn kooksessie P.56-58	Presentatie P.62-63 Mijn kooksessie P.64-66
Diner 1 Pitabroodjes met lamsvlees, muntsaus en rucola P.43	Diner 1 Couscous met ovengroente, Wasa®-knäckebröd en auberginedip P.51	Diner 1 Caesarsalade met kipfilet en croutons P.59	Diner 1 Pasta met erwten en ham in roomsaus P.67
Diner 2 Aardappel-salade met gerookte forel en rucola P.43	Diner 2 Courgette- asperge-salade en toast met verse schapenkaas en radijsjes P.51	Diner 2 Quinoa-salade met gebakken zoete aardappelen, ingemaakte uien en feta P.59	Diner 2 Zoete mais en wortels op sla met sardinettoast P.67
Diner 3 Geroosterde sandwiches met geitenkaas, ham en asperge P.44	Diner 3 Boeddha-bowl met bulgur, kikkererwten, komkommer, ovengroente en auberginedip P.52	Diner 3 Zoete- aardappelsoep met feta en sandwiches met gerookte ham P.60	Diner 3 Kastanje- selderijsoep met bresaola-toast P.68
Diner 4 Pasta met amatriciana-saus P.44	Diner 4 Pasta met pesto van radijsjesloof P.52	Diner 4 Pasta met gerookte zalm P.60	Diner 4 Ovenschotel van witte bonen met eendenborst en een korst van kruiden en Parmezaanse kaas P.68
Diner 5 Pizza met mozzarella en parmaham P.45	Diner 5 Soba-noedels met courgette en kerstomaten P.53	Diner 5 Gratin van gerookte eendenborst met wortels en tarwe- korrels P.61	Diner 5 Roerei met tomatenbruschetta P.69

SNELLE KEUKEN menu



↪ Mijn mealprep-weekmenu



Weekplan

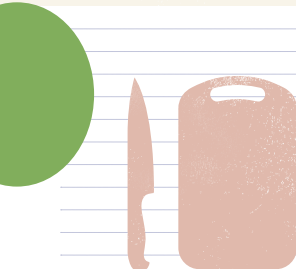
Diner 1	Diner 2	Diner 3	Diner 4	Diner 5
Pitabroodjes met lamsvlees, muntsaus en rucola	Aardappel-salade met gerookte forel en rucola	Geroosterde sandwiches met geitenkaas, ham en asperge	Pasta met amatriciana-saus	Pizza met mozzarella en parmaham



Mijn boodschappenlijstje

GROENTE EN FRUIT	VERSE INGREDIËNTEN	DROGE INGREDIËNTEN	CONSERVEN EN SMAAKMAKERS
■ 800 g vastkokende aardappelen ■ 1 bundel groene asperges ■ 2 handvol rucola ■ 1 citroen ■ 1 sjalot ■ 2 uien ■ 1 bosje bieslook ■ 1 bosje munt	■ 600 g lamsbout ■ 200 g pancetta ■ 4 plakjes ham ■ 6 plakjes parmaham ■ 4 porties gerookte forel ■ 1 pizzadeeg ■ 2 bolletjes mozzarella ■ 1 geitenkaasrolletje ■ 70 g geraspte Parmezaanse kaas ■ 40 g boter	■ 8 dikke sneeën meergranenbrood met zadenkorst ■ 4 pitabroodjes ■ 400 g rigatoni	■ 3 blikken tomatenpulp (à 400 g) ■ 1 tube tomatenpuree ■ olijfolie ■ balsami-coazijn ■ mosterd ■ vloeibare honing ■ 100 ml droge witte wijn ■ gemalen komijnzaad ■ paprikapoeder ■ cayennepeper ■ suiker ■ grof zeezout ■ zout en versgemalen peper

MIJN KOOKSESSIE



VOORBEREIDEN

- Sjalot en uien
- Aardappelen
- Asperges
- Rucola
- Lamsbout
- Muntsaus
- Pizzasaus
- Pastasaus
- Vinaigrette

- SJALOT EN UIEN
SCHILLEN EN
SNIPPEREN**

Schil de sjalot en uien. Snipper de sjalot en 1 ui en rasp de tweede ui; houd de gesnipperde ui en geraspte ui wel apart.
- AARDAPPELEN
KOKEN**

Schil de aardappelen en spoel ze af. Doe ze in een kookpan en voeg zoveel water toe dat ze ermee bedekt zijn. Voeg wat zout toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de aardappelen zolang verder koken tot ze gaar zijn.
- VOORBEREIDEN EN
APART ZETTEN**

Doe ondertussen de gesnipperde sjalot, 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap en 1 volle theelepel mosterd in klein schaaltje en meng alles goed. Laat de aardappelen uitlekken, snijd ze in plakjes en doe deze in een grote schaal. Voeg 100 ml droge witte wijn toe en meng alles voorzichtig. Voeg de inhoud uit het kleine schaaltje toe en meng alles nog eens. Doe de aardappelen in een grote bewaardoos, sluit de doos en bewaar die in de koelkast of op kamertemperatuur.

- ASPERGES
KOKEN**

Snijd het houtige onderste deel van de asperges af. Spoel de asperges af en kook ze tot ze beetgaar, maar nog wel knapperig zijn. Leg de asperges in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos. Laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.
- RUCOLA AFSPOELEN
EN APART ZETTEN**

Spoel de rucola af, schud of slinger de blaadjes droog en leg ze in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos. Sluit de doos en zet in de koelkast.
- LAMSVLEES
VOORBEREIDEN**

Snijd het lamsvlees in repen van 5 cm breed en 1 cm dik en leg ze in een grote bakvorm. Voeg de helft van de geraspte ui, ½ theelepel zout, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel gemalen komijnzaad en 1 theelepel paprikapoeder toe en meng alles goed. Dek de bakvorm af en laat het vlees hoogstens tot de volgende dag in de koelkast marineren.
- MUNTSAUS
MAKEN**

Hak de muntblaadjes fijn en doe ze in een schaal. Voeg 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels citroensap, 2 eetlepels geraspte ui, 2 eetlepels suiker, 3 snufjes cayennepeper en 3 snufjes zout toe en meng alles goed. Proef de saus en voeg eventueel nog wat kruiden of specerijen naar smaak toe. Doe de saus in een weckpot of jampotje, sluit het deksel en zet in de koelkast.
- PIZZASAU
MAKEN**

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de helft van de gesnipperde ui. Voeg 1 blik tomatenpulp en 1 snufje zout toe en bak alles 10 à 20 minuten op matig vuur tot de saus is ingekookt.
- VINAIGRETTE
VOORBEREIDEN**

Doe 6 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels balsamicoazijn, 1 theelepel honing, 1 theelepel mosterd en 1 snufje zout en 1 snufje peper in een jampotje. Sluit het deksel, schud goed en zet in de koelkast.

TOMATENSAUS APART ZETTEN

Proef de saus en voeg eventueel nog wat zout of peper toe. Doe de saus in een glazen pot, laat afkoelen, sluit het deksel en zet in de koelkast.

AMATRICIANA-SAUS MAKEN

Veeg de koekenpan schoon met een vel keukenpapier en maak hierin de saus. Snijd de pancetta in repen, doe ze in de koekenpan en bak ze in 5 minuten goudbruin op matig vuur. Voeg de helft van de gesnipperde ui toe en fruit alles nog eens 3 minuten op laag vuur. Voeg 2 blikken tomatenpulp en 1 eetlepel tomatenpuree toe en kook de saus 10 minuten in op laag vuur. Doe de saus in een bewaardoos, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.

Diner **1**

Pitabroodjes met lamsvlees, muntsaus en rucola



1. Doe de helft van de rucola in een grote schaal, meng met de helft van de vinaigrette en verdeel de sla over 4 borden.
2. Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan.
3. Rooster ondertussen de pitabroodjes in de toaster.
4. Bak zodra de olie in de koekenpan heet is, het gemarineerde lamsvlees 2 à 3 minuten, tot het vlees mooi bruin is.
5. Snijd de pitabroodjes horizontaal door, beleg beide helften met lamsvlees en schep er een beetje van de muntsaus op.
6. Serveer warm met de rucola en de rest van de saus.



Diner **2**

Aardappelsalade met gerookte forel en rucola

1. Knip het bieslook met een schaar in rolletjes en strooi dit over de aardappelsalade; meng alles goed.
2. Snijd de gerookte forel in repen en geef ze bij de aardappelsalade.
3. Doe de rest van de rucolablaadjes in een grote schaal en meng met de rest van de vinaigrette. Verdeel de aardappelsalade en gerookte forel over de rucola en serveer.

Diner 3

Geroosterde sandwiches met geitenkaas, ham en asperge



1. Snijd de geitenkaas in plakjes van 1 cm dik. Besmeer de sneeën brood elk aan weerskanten met boter, zodat ze tijdens het bakken mooi bruin worden.
2. Beleg de helft van de sneeën brood met de plakjes geitenkaas en kleingesneden plakjes ham. Leg er vervolgens de niet-belegde sneeën op.
3. Verhit een koekenpan op matig vuur en leg de sandwiches erin.
4. Rooster eerst één zijde langzaam bruin, tot de kaas is gesmolten (ca. 2 minuten).
5. Draai de sandwiches om en rooster de andere zijde 2 à 3 minuten.
6. Leg de geroosterde sandwiches op een snijplank. Doe 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan en warm de asperges daarin snel en kort op.
7. Snijd de sandwiches diagonaal door en serveer ze met de asperges.



Diner 4

Pasta met amatriciana-saus

1. Kook de pasta in een grote pan in ruim kokend gezouten water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Warm ondertussen de saus op.
3. Giet de pasta af. Doe de saus in de pan, voeg de pasta weer toe en meng alles goed.
4. Bestrooi met de Parmezaanse kaas. Eet smakelijk!

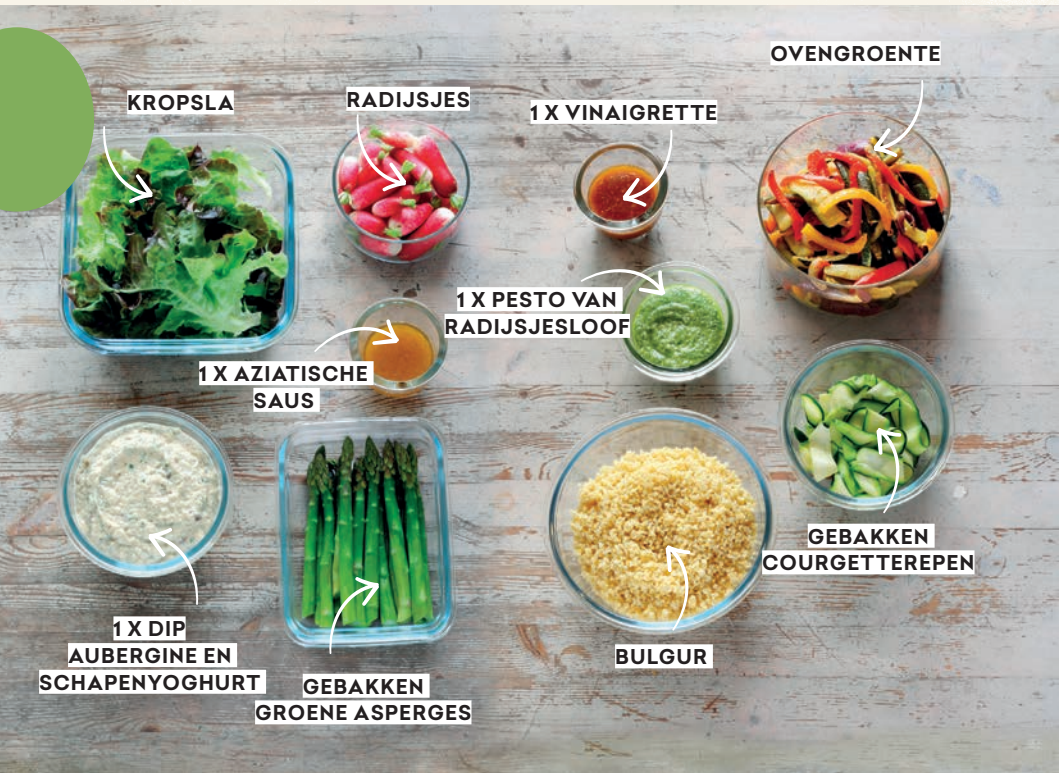
Diner 5

Pizza met mozzarella en parmaham



1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Snijd de bolletjes mozzarella in plakjes en laat ze 10 minuten uitlekken op de snijplank.
3. Leg het pizzadeeg op een met bakpapier bekleed bakblik en verdeel daarover de zelfgemaakte tomatensaus met de bolle kant van een lepel. Laat rondom een rand vrij.
4. Verdeel de plakjes mozzarella erover. Bak de pizza 20 minuten in de oven.
5. Haal de pizza uit de oven en beleg met de plakjes parmaham. Besprenkel met een beetje olijfolie en serveer.

VEGGIE-menu



Mijn mealprep-weekmenu

Weekplan



Diner 1	Diner 2	Diner 3	Diner 4	Diner 5
Couscous met ovengroente, Wasa®-knäckebröd en auberginedip	Courgette-aspergesalade en toast met verse schapenkaas en radijsjes	Boeddha-bowl met bulgur, kikkererwten, komkommer, ovengroente en auberginedip	Pasta met pesto van radijsjesloof	Soba-noedels met courgette en kerstomaten



Mijn boodschappenlijstje

GROENTE EN FRUIT	VERSE INGREDIËNTEN	DROGE INGREDIËNTEN	CONSERVEN EN SMAAKMAKERS
■ 1 kropsla ■ 1 bosje radijsjes ■ 1 bundel groene asperges ■ 1 kleine komkommer ■ 10 kleine courgettes ■ 250 g kerstomaten ■ 3 aubergines ■ 2 rode paprika's ■ 1 gele paprika ■ 1 rode ui ■ 1 bolletje knoflook ■ 1 limoen ■ ½ bosje gladde peterselie	■ 1 schapenyoghurt ■ 1 verse schapen-of geitenkaas ■ 120 g geraspte Parmezaanse kaas	■ 300 g couscous ■ 300 g bulgur ■ 360 g soba-noedels ■ 8 sneën Wasa®-knäckebröd ■ 1 zuurdesembrood (500 g) ■ 2 eetlepels pijnboompitten	■ 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht: 265 g) ■ olijfolie ■ balsamico-azijn ■ sesamolie ■ nuoc mam (Vietnamese vissaus) ■ vloeibare honing ■ mosterd ■ suiker ■ gemalen komijnzaad ■ zout en versgemalen peper

MIJN KOOKSESSIE



VOORBEREIDEN

- Groente
- Rauwkost
- Pesto
- Dip
- Couscous
- Vinaigrette
- Aziatische saus

GROENTE WASSEN

Spoel de courgettes, aubergines, paprika's, asperges en radijsjes incl. het loof af.

RADIJSJESLOOF BLANCHEREN

Snijd het radijsjesloof af, maar gooi het niet weg. Blancheer 4 handvol radijsjesloof 30 seconden in kokend gezouten water. Giet af, spoel af met koud water, schud of slinger droog en leg het loof in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos. Sluit de doos en zet in de koelkast.

KROPSLA WASSEN EN APART ZETTEN

Spoel de kropslabladeren af, schud of slinger ze droog en leg ze in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos. Sluit de doos en zet in de koelkast.

OVENGROENTE EN AUBERGINES VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder de uiteinden van 6 courgettes, snijd de courgettes doormidden en vervolgens in dunne repen. Verwijder van de paprika's de steelaanzetten, zaadjes en zaadlijsten en snijd de paprika's in repen. Schil de ui en snijd hem in 8 parten. Pel 1 knoflookteen, rasp die fijn boven een schaal en zet apart. Doe de groenten met de ui, 8 ongepelde knoflooktenen, 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en 1 snufje zout in een grote ovenschaal en meng alles goed. Prik met een vork in de aubergines en leg ze op een met bakpapier bekleed bakblik. Plaats de ovenschaal en het bakblik in de oven en bak de groenten en aubergines 40 minuten; draai de aubergines tussendoor twee keer om en roer de groente twee keer om. De aubergines moeten zacht en de groente zacht en mooi bruin zijn.

ASPERGES KOKEN EN APART ZETTEN

Verwijder terwijl de ovengroente in de oven gaart de onderste 4 cm van de asperges. Stoof de asperges zolang tot ze beetgaar maar nog wel knapperig zijn. Leg de asperges in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos, sluit de doos en zet in de koelkast.

COURGETTEREPEN VOORBEREIDEN

Snijd 2 courgettes met een groentemes of dunschiller in repen, leg ze in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos, sluit de doos en zet in de koelkast.

PESTO VAN RADIJSJESLOOF MAKEN

Doe de pijnboompitten, 3 snufjes zout en de helft van het geraspte knoflook in een kleine blender en maal alles grondig. Voeg het geblancheerde radijsjesloof toe en maal alles nogmaals grondig. Voeg 50 g geraspte Parmezaanse kaas en 6 eetlepels olijfolie toe en pureer alles tot een middelgrove pesto. Proef de pesto en voeg eventueel nog wat zout of peper naar smaak toe. Doe de pesto in een potje, sluit het deksel en zet in de koelkast.

OVENGROENTE APART ZETTEN

Neem de ovengroente uit de oven en bestrooi met peper. Proef de groente en voeg eventueel nog wat zout en peper naar smaak toe. Laat afkoelen. Doe de groente in een bewaardoos, sluit de doos en zet in de koelkast.

AUBERGINEDIP VOORBEREIDEN

Neem de aubergines uit de oven, laat ze afkoelen, snijd ze doormidden en schraap het vruchtvlees er met een grote lepel uit. Doe het vruchtvlees in de mixkom van een blender, voeg de schapenyoghurt, de rest van het knoflook, 1 snufje zout, 1 bolle theelepel gemalen komijnzaad, 3 eetlepels olijfolie en 2 snufjes cayennepeper toe en pureer alles grof. Als u bio-aubergines gebruikt, kunt u de schil mee pureren; zo krijgt de dip een mooiere kleur. Proef en voeg eventueel nog wat zout of peper naar smaak toe. Doe de dip in een potje, voeg 4 eetlepels kleingesneden peterselie toe, meng alles goed, sluit het deksel en zet in de koelkast.

BULGUR KOKEN

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpan en fruit hierin de bulgur 30 seconden op matig vuur. Voeg 600 ml heet water en 1 theelepel zout toe en roer alles goed door. Leg het deksel op de pan en kook de bulgur al roerend zolang op laag vuur, tot al het water is opgenomen.

VINAIGRETTE MAKEN

Doe 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, ½ theelepel vloeibare honing, ½ theelepel mosterd, 1 snufje zout en een beetje versgemalen peper in een jampotje. Sluit het deksel, schud goed en zet in de koelkast.

AZIATISCHE SAUS MAKEN

Doe 4 eetlepels limoensap, 4 theelepels sesamololie, 4 theelepels olijfolie, 2 theelepels suiker en 2 theelepels nuoc mam in een tweede jampotje. Sluit het deksel, schud goed en zet in de koelkast.

BULGUR APART ZETTEN

Neem zodra de bulgur gaar is de kookpan van het vuur. Leg het deksel erop en laat de bulgur even rusten. Doe de bulgur vervolgens in een bewaardoos, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.

BROOD INVRIEZEN

Snijd van 1 zuurdesembrood 8 sneeën af, doe ze in een diepvrieszak en leg ze in het vriesvak.



Diner 1

Couscous met ovengroente, Wasa®- knäckebröd en auberginedip

1. Haal de knoflooktenen uit de ovengroente, pel ze en serveer ze als bijgerecht.
2. Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking en verdeel over 4 borden. Geef de ovengroente erbij.
3. Serveer met Wasa®-knäckebröd en de helft van de auberginedip.

Diner 2

Courgette- aspergesalade en toast met verse schapenkaas en radijsjes



1. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Zet 1/4 in de koelkast.
2. Rooster 4 sneeën brood in de toaster (het brood hoeft niet ontdooid te worden).
3. Besmeer de geroosterde sneeën brood met de verse schapenkaas en bestrooi met zout en peper.
4. Doe de slabladeren en vinaigrette in een schaal en meng goed. Verdeel de salade over 4 borden. Geef de asperges, plakjes radijs en courgettereppen erbij. Voeg zout en peper naar smaak toe en serveer met het geroosterde brood.

Diner 3

Boeddha-bowl met bulgur, kikkererwten, komkommer, ovengroente en auberginedip



1. Spoel de kikkererwten af.
2. Spoel de komkommer af, snijd hem in blokjes, doe deze in een schaal, voeg 1 snufje zout toe en meng goed.
3. Verdeel de bulgur, komkommerblokjes en kikkererwten over 4 bowls.
4. Besprenkel met de helft van de Aziatische saus.
5. Geef de rest van de ovengroente en de rest van de auberginedip erbij.



Diner 4

Pasta met pesto van radijsjesloof

1. Kook de pasta in een grote kookpan in ruim kokend gezouten water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Giet de pasta af; vang daarbij een beetje kookvocht in een schaalje op.
3. Doe de pasta weer in de pan, voeg 6 eetlepels pesto en een beetje van het opgevangen kookvocht toe en meng alles goed. Voeg naar wens nog wat extra kookvocht toe.
4. Bestrooi met de geraspte Parmezaanse kaas en garneer naar wens met een paar plakjes radijs.

Diner 5

Soba-noedels met courgette en kerstomaten

1. Kook de soba-noedels in ruim kokend gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking (ca. 5 minuten).
2. Giet de noedels af, doe ze weer in de pan en bedek ze met koud water.
3. Spoel de kerstomaten af en snijd ze doormidden. Doe ze in een schaal en bestrooi ze met zout en peper.
4. Snijd 2 courgettes à la tagliatelle (met een dunschiller) of à la spaghetti (met een spiraalsnijder). Doe de groentepasta met 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak dit 2 minuten op hoog vuur. Voeg de soba-noedels toe en meng zolang tot alles warm is.
5. Doe de noedels en courgette in een schaal, voeg de rest van de Aziatische saus en de kerstomaten toe en meng alles goed.





Weekplan



VOOT 4
personen

Mijn boodschappenlijstje

[illegible]

MIJN KOOKSESSIE



VOORBEREIDEN

- Groenten
- Sla
- Knoflookcroutons
- Kip
- Tarwekorrels
- Quinoa
- Caesardressing
- Vinaigrette

**GROENTEN, UIEN
EN KNOFLOOK
VOORBEREIDEN**

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Schil de wortels en zoete aardappelen en spoel ze af.
Schil de uien en pel de knoflookteen.
Snijd de uien elk in 8 stukken en rasp de knoflookteen.

WORTELS KOKEN

Snijd de wortels in plakjes van 1 cm dik.
Doe ze in kokend gezouten water en kook of stoom ze
zolang tot ze zacht zijn.

**ZOETE AARDAPPELEN
VOORBEREIDEN EN
GAREN**

Snijd de zoete aardappelen in blokjes van 3 x 3 cm.
Doe ze in een grote ovenschaal, voeg 2 eetlepels olijfolie
en ¼ eetlepel zout toe en schep alles goed om. Bak de
aardappelblokjes ca. 40 minuten in de voorverwarmde
oven tot ze zacht zijn; draai ze tussendoor twee keer om.

UIEN KOKEN

Breng in een kleine kookpan water aan de kook, voeg de
stukken ui toe en kook ze 1 minuut.

**UIEN VOORBEREIDEN
EN APART ZETTEN**

Giet de stukken ui af en spoel ze af met koud water. Haal
de laagjes van elk stuk ui voorzichtig van elkaar, doe ze
in een schaal en voeg 3 eetlepels balsamicoazijn toe.
Meng alles goed, dek de schaal af en zet in de koelkast.

SLA VOORBEREIDEN

Spoel de sla af en schud of slinger de blaadjes
droog. Leg ze in een met vel keukenpapier beklede
bewaardoos, sluit de doos en zet in de koelkast.

**PUREE EN ZOETE
AARDAPPELEN
VOORBEREIDEN**

Puree de gegaarde wortels met 3 eetlepels olijfolie
en voeg zout en peper toe. Doe de puree in een
bewaardoos, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de
koelkast. Verdeel de gegaarde zoete aardappelen
over 2 bewaardozen, laat afkoelen, sluit de dozen
af en zet deze eveneens in de koelkast. Verlaag de
oventemperatuur naar 180 °C.

**CROUTONS
VOORBEREIDEN EN
ROOSTEREN**

Snijd het zuurdesembrood in sneetjes.
Snijd de 6 buitenste sneetjes in blokjes; doe de overige
sneetjes in een diepvrieszak en leg die in het vriesvak.
Doe de broodblokjes in een schaal, voeg het knoflook
en 2 eetlepels olijfolie toe en meng alles goed. Verdeel
het mengsel over een met bakpapier bekleed bakblik en
rooster de broodblokjes ca. 8 minuten op 180 °C in de
voorverwarmde oven, tot ze mooi goudbruin zijn.
Laat de croutons afkoelen op een bord. Doe ze in een
potje, sluit het deksel en bewaar op kamertemperatuur.

KIPFILET GAREN

Snijd de kipfilets elk in 6 repen en doe ze in een schaal.
Voeg 1 eetlepel olijfolie, 2 eetlepels gedroogde tijm en 1
snuffje zout toe en meng alles goed. Leg de repen op het
bakblik waarop u de croutons hebt geroosterd. Verhoog
de oventemperatuur naar 200 °C en bak de kipfiletrepes
8 minuten. Doe ze daarna in een bewaardoos, laat
afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.

QUINOA KOKEN

Spoel de quinoa af. Doe de quinoa in een kookpan en voeg 600 ml water toe. Voeg ½ à 1 eetlepel zout toe en breng het water aan de kook. Draai het vuur lager en laat de quinoa nog ca. 10 minuten zachtjes koken, tot het vocht is opgenomen.

TARWEKORRELS KOKEN

Doe de tarwekorrels in een kookpan, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en bak ze 1 minuut op matig vuur. Voeg vervolgens 600 ml water en ½ à 1 eetlepel zout toe en breng alles aan de kook. Draai het vuur lager en laat de tarwekorrels al roerend ca. 10 minuten zachtjes koken, tot het vocht is opgenomen.

CAESARDRESSING VOORBEREIDEN

Doe terwijl de tarwekorrels koken 6 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel sherryazijn, 4 kleingesneden ansjovissen, 1 eetlepel mosterd, 1 rauwe eidooier, 1 snufje zout en een beetje versgemalen peper in een potje. Sluit het deksel, schud goed en zet in de koelkast.

VINAIGRETTE BEREIDEN

Doe 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, ½ eetlepel honing, ½ eetlepel mosterd, 1 snufje zout en een beetje peper in een potje. Sluit het deksel, schud goed en zet in de koelkast.

QUINOA LATEN WELLEN

Haal de pan met de quinoa van het vuur, leg het deksel erop en laat de quinoa 5 minuten wellen.

TARWEKORRELS EN QUINOA APART ZETTEN

Doe de gekookte tarwekorrels in een bewaardoos en voeg 1 eetlepel olijfolie toe. Meng goed, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast. Maak de quinoa los met een vork, doe in een bewaardoos, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.



Diner 1

Caesarsalade met kipfilet en croutons

1. Snijd de kipfiletrepen in de lengte door.
2. Schaaf de Parmezaanse kaas in dunne flinters.
3. Doe de sla in een grote kom, voeg de dressing toe en meng alles goed.
4. Verdeel de salade over 4 borden, leg de kipfilet erop en bestrooi met de croutons en flinters Parmezaanse kaas.

Diner 2

Quinoasalade met gebakken zoete aardappelen, ingemaakte uien en feta



1. Neem de helft van de gebakken zoete aardappelen uit de koelkast; serveer koud of warm. Doe ze om ze op te warmen in een ovenschaal, zet deze in een koude oven en stel de temperatuur in op 200 °C.
2. Heeft de oven eenmaal deze temperatuur bereikt, dan zijn de zoete aardappelen warm.
3. Doe de quinoa in een schaal, voeg de vinaigrette toe en meng alles goed.
4. Verdeel de quinoa over 4 borden en serveer met de gebakken zoete aardappelen, ingemaakte uien en de helft van de verkruidelde feta.

Diner 3

Zoete-aardappelsoep met feta en sandwiches met gerookte ham



1. Maak 500 ml groentebouillon.
2. Meng de rest van de gebakken zoete aardappelen met de helft van de groentebouillon en pureer ze.
3. Doe de soep in een kookpan en voeg nog een beetje bouillon toe, tot de soep de juiste consistentie heeft.
4. Breng de soep aan de kook op laag vuur en laat zachtjes koken. Voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Rooster 4 ingevroren sneetjes brood in de toaster (het brood hoeft niet ontdooid te worden). Besmeer de geroosterde sneetjes brood met boter en beleg ze met de gerookte ham.
6. Bestrooi de soep met de rest van de verkruimelde feta en de helft van de met een schaar in rolletjes geknipte bieslook.



Diner 4

Pasta met gerookte zalm

1. Breng in een grote kookpan ruim gezouten water aan de kook en kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd ondertussen de gerookte zalm in repen of blokjes.
3. Verhit de room met 2 eetlepels grove mosterd in een kleine steelpan, tot de room begint te koken. Voeg zout en peper naar smaak toe en garneer met de rest van de met een schaar in rolletjes geknipte bieslook.
4. Giet de pasta af, doe de warme room in de pan, voeg ook de pasta en gerookte zalm toe en meng alles goed.

Diner 5

Gratin van gerookte eendenborst met wortels en tarwekorrels

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe de tarwekorrels in een ovenschaal, voeg de in kleine blokjes gesneden eendenborst toe en verdeel tot slot de wortelpuree er gelijkmatig over.
3. Verdeel hierover de boter in stukjes en bak het gerecht 15 minuten in de oven.



VOORRAADmenu



Mijn mealprep-weekmenu

Weekplan

Diner 1	Diner 2	Diner 3	Diner 4	Diner 5
Pasta met erwten en ham in roomsaus	Zoete mais en wortels opsla met sardinetoast	Kastanje-selderijsoep met bresaola-toast	Ovenschotel van witte bonen met eendenborst en een korst van kruiden en Parmezaanse kaas	Roerei met tomatenbruschetta

voor 4 personen

Mijn boodschappenlijstje

GROENTE EN FRUIT	VERSE INGREDIËNTEN	DROGE INGREDIËNTEN	
■ 6 wortels ■ 750 g knolselderij (½ knol) ■ 4 grote handvol gemengde bladsla ■ 2 uien ■ 1 sjalot ■ 2 knoflooktenen ■ 1 citroen ■ 1 bosje gladde peterselie ■ 1 appel	■ 150 g gekookte ham ■ 80 g gerookte eendenborst ■ 100 g bresaola ■ 70 g boter ■ 250 ml room ■ 140 g geraspte Parmezaanse kaas ■ 12 eieren	■ 400 g farfalle ■ 2 zuurdeegbroden (à 500 g) ■ 4 sneetjes oudbakken volkorenbrood	- gekookte witte bonen (uitlekgewicht: 700 g) ■ 2 blikken kerstomaten of hele tomaten (à 400 g) ■ 2 blikken tomatenstukjes (à 400 g) ■ mosterd ■ vloeibare honing ■ tabasco ■ paprikapoeder ■ blokjes groentebouillon ■ olijfolie ■ balsamicoazijn ■ zout en versgemalen peper
	INGREDIËNTEN UIT DE DIEPVRIES ■ 150 g diepvrieserwten	CONSERVEN EN SMAAKMAKERS ■ 1 potje of blik tamme kastanjes (350 g) ■ 1 blik zoete mais (uitlekgewicht: 295 g) ■ 3 blikken sardines in olijfolie ■ 1 potje	

MIJN KOOKSESSIE



VOORBEREIDEN

- Fruit en groente
- Kastanje-selderijsoep
- Gerookte sardines
- Witte bonen
- Kruidenpaneermeel
- Vinaigrette
- Rauwkost
- Brood

**GROENTE EN FRUIT
SCHILLEN EN WASSEN**

Schil de wortels, knolselderij, appel, uien, sjalot en knoflooktenen en spoel ze indien nodig af.

**GEMENGDE BLADSLA
EN PETERSELIE
WASSEN**

Spoel de gemengde bladsla af, schud of slinger de blaadjes droog en leg ze in een met een vel keukenpapier beklede bewaardoos. Sluit de doos en zet in de koelkast. Spoel de peterselie af en schud de blaadjes droog.

**WORTELS RASPEN EN
SNIJDEN**

Rasp 3 wortels. Doe het raspstel in een bewaardoos, voeg 1 snufje zout toe en meng goed. Sluit de doos en zet in de koelkast. Snijd de overige wortels in blokjes van 1 x 1 cm en doe deze in een schaal.

**UIEN, SJALOT
EN KNOFLOOK
VOORBEREIDEN**

Schil en snipper de uien en sjalot en doe elk in een aparte bewaardoos. Snijd 1 knoflookteen klein en doe in een schaal. Doe de tweede knoflookteen in z'n geheel in een potje en zet dit in de koelkast.

**KNOLSELDERIJ EN
APPEL SNIJDEN**

Schil de selderij en snijd deze in blokjes van 3 x 3 cm. Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de partjes elk doormidden.

PETERSELIE SNIJDEN

Snijdt de peterselie klein en doe in een schaal.

**HARDGEKOOKTE
EIEREN VOORBEREIDEN**

Doe voldoende water in een kookpannetje en breng dit aan de kook. Doe 2 eieren in de pan en laat ze 10 minuten koken.

**KASTANJE-
SELDERIJSOEP MAKEN**

Maak 1 liter groentebouillon. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit hierin 2 eetlepels gesnipperde ui en de blokjes wortels 8 minuten op laag vuur. Doe 8 tammekastanjes in een potje en zet ze apart. Voeg de overige kastanjes met de knolselderij en appel toe aan de pan en meng alles goed. Voeg de bouillon toe, breng alles aan de kook, draai het vuur weer naar laag en laat nog eens ca. 25 minuten zachtjes koken, tot de selderij zacht is.

**GEROOKTE SARDINES
VOORBEREIDEN EN
APART ZETTEN**

Laat de eieren schrikken onder koud water en hak ze grof op een snijplank. Doe de gehakte eieren in een platte schaal, voeg de uitgelekte sardines (vang de olie op!) en 25 g zachte boter toe en prak alles met een vork tot een grove pasta. Voeg de gesnipperde sjalot, 4 eetlepels citroensap, 1 theelepel mosterd, 4 eetlepels opgevangen olie, een paar druppels tabasco en 5 eetlepels kleingesneden peterselie toe en roer alles met de vork opnieuw door elkaar. Proef het gerecht en voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. Doe de pasta in een potje, sluit het deksel en zet in de koelkast.

**SOEP MIXEN EN APART
ZETTEN**

Mix de kastanje-selderijsoep en voeg zout en peper naar smaak toe. Doe de soep in een bewaardoos, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.

**KRUIDENPANEERMEEL
VOORBEREIDEN EN
APART ZETTEN**

Doe 2 eetlepels gesnipperde ui en de in blokjes gesneden eendenborst in de koekenpan en bak alles 5 minuten op matig vuur. Doe dit in een bewaardoos, sluit de doos en zet in de koelkast. Mix de in stukjes gesneden sneeën brood met de rest van de kleingesneden peterselie en 70 g geraspte Parmezaanse kaas tot een paneermeel. Doe in een potje, sluit het deksel en zet in de koelkast.

**WITTE BONEN
VOORBEREIDEN EN
APART ZETTEN**

Doe het kleingesneden knoflook en 2 blikken tomatenstukjes in de pan en roer ze door elkaar. Laat de witte bonen uitlekken, voeg ze toe, voeg ook 1 snufje zout toe en meng alles goed. Laat het geheel 8 minuten zachtjes koken op laag vuur. Doe in een bewaardoos, laat afkoelen, sluit de doos en zet in de koelkast.

**BROOD SNIJDEN EN
INVRIEZEN**

Snijd van 1 brood 12 sneeën af, doe ze in een diepvrieszak en bewaar ze in het vriesvak of de vriezer. Gebruik de rest van het brood voor het ontbijt.

**DE REST VAN DE
GESNIPPERDE UI
BEWAREN**

Doe de rest van de gesnipperde ui in een potje en zet dit in de koelkast.

**VINAIGRETTE
VOORBEREIDEN EN
BEWAREN**

Doe 3 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, ½ theelepel vloeibare honing, ½ theelepel mosterd, 1 snufje zout en peper in een potje. Sluit het deksel goed, schud goed en zet in de koelkast.

Diner 1

Pasta met erwten en ham in roomsaus



1. Kook de pasta in een grote kookpan in ruim kokend gezouten water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Smelt ondertussen 15 g boter in een koekenpan en fruit hierin de rest van de ui 2 minuten op matig vuur. Voeg de room toe en laat alles 5 minuten zachtjes koken op laag vuur.
3. Snijd de ham in repen of blokjes, voeg deze toe aan de pan en laat alles nog eens 2 minuten pruttelen. Voeg zout en peper naar smaak toe.
4. Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd ook de diepvrieserwten toe.
5. Giet het pasta-erwtmengsel af. Doe de saus in de lege pastapan, voeg het pasta-erwtmengsel weer toe en meng alles goed.
6. Bestrooi met geraspte Parmezaanse kaas.



Diner 2

Zoete mais en wortels op sla met sardinetoast

1. Spoel de mais af en laat hem uitlekken.
2. Doe de mais samen met de geraspte wortels en vinaigrette in een grote schaal en meng alles goed.
3. Rooster 4 bevroren sneeën brood in de toaster (het brood hoeft niet ontdooid te worden).
4. Verdeel de gemengde sla over 4 borden. Geef daarop het mais-wortelmengsel, 1 stuk toast met gerookte sardines en serveer.

Diner 3

Kastanje-selderijsoep met bresaola-toast



1. Verhit de soep in een kookpan. Voeg nog een beetje water toe indien de soep te dik is.
2. Snijd de apart gezette tamme kastanjes klein op een snijplank.
3. Rooster 4 bevroren sneeën brood in de toaster (het brood hoeft niet ontdooid te worden). Verdeel de soep over 4 soepkommen en garneer met de kleingesneden kastanjes.
4. Besmeer de geroosterde sneeën brood met boter en beleg ze met de bresaola. Serveer ze met de soep.



Diner 4

Ovenschotel van witte bonen met eendenborst en een korst van kruiden en Parmezaanse kaas

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Leg de eendenborst in een ovenschaal. Verdeel het bonenmengsel eroverheen. Bestrooi met het kruidenpaneermeel en bak 15 minuten in de oven, tot de korst mooi goudbruin is.

Diner 5

Roerei met tomatenbruschetta



1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Laat de kerstomaten uitlekken. Of laat de hele tomaten uitlekken, verwijder de steelaanzetjes en snijd de tomaten op een snijplank in blokjes van 2 x 2 cm. Doe vervolgens de tomaten in een schaal, voeg 1 theelepel olijfolie toe en voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Vet een glazen of metalen schaal in met boter.
4. Breek daarin 10 eieren, klop ze iets los met een vork en voeg 1 snufje zout toe.
5. Plaats de schaal boven een kookpan met licht kokend water; de schaal mag het water niet aanraken.
6. Laat de eieren al roerend met een houten lepel stollen.
7. Leg ondertussen 4 bevroren sneeën zuurdesembrood op een bakblik en rooster ze 5 minuten in de oven.
8. Snijd de apart gezette knoflookteen doormidden en wrijf hiermee de geroosterde sneeën brood in.
9. Beleg het brood met de tomaten.
10. Bestrooi het roerei met peper en serveer met de bruschetta.



DIRECTOR
Aurore Charoy

EDITOR
Élise Labry

PHOTOGRAPHY & FOOD STYLING
Silvia Santucci

PHOTOGRAPHY OF THE AUTHOR
ON BACK COVER
©Vikram Gounassegarin

ART DIRECTION & GRAPHIC DESIGN
Le Bureau des Affaires Graphiques

ENGLISH & DUTCH TRANSLATIONS BY
Cillero & de Motta

GERMAN TRANSLATION BY
Jutta Schiborr

ISBN: 978-2-37945-151-5
Legal Deposit: first semester 2021

Batch Cooking © 2018 by Les Éditions Culinaires

Originally published in France in 2018
By Les Éditions Culinaires
2, rue Paul-Vaillant-Couturier
92532 Levallois-Perret Cedex

Published in German in 2020
By Goldmann Verlag
Penguin Random House Verlagsgroupe GmbH
Neumarkter Str. 28
81 673 München

Printed in Europe