



Portabella met geitenkaas, risotto en spinazie (3 dagen)

- Verwarm de portabella in de oven (8min/180gr).
- Verwarm de risotto in een steelpan, als het te droog aanvoelt, voeg dan wat water toe.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Bak de groenten in een koekenpan.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Kipreepjes met pasta en groenten in tomatensaus (2 dagen)

- Verwarm een wok goed heet en bak de kipreepjes in iets die bruin.
- Voeg de groenten toe en laat 5 minuten doorverwarmen.
- Verwarm de pasta in een steelpan met evt iets water.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Kerrie kipfilet met geroosterde groenten en ovenaard. (2 dagen)

- Verwarm de aardappel in de oven (10min/200gr).
- Na 2 minuten doe je de groenten erbij.
- Na weer 2 minuten doe je de kip erbij.
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Rundvlees "rendang style" met rijst en sajoerboontjes (3 dagen)

- Breng een pan met een laag water aan de kook en zet het vuur laag.
- Doe het vlees (in het zakje) in het water en verwarm 10 minuten.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Verwarm de bonen op laag vuur met iets water.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Bak de rijst in de koekenpan.
- Tip! Maak eerst een roerei in de pan en doe daar je rijst door.
- Dit voorkomt aanplakken.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*

Varkenshaas met spek, ratatouille en aardappelquiche (3 dagen)

- Verwarm de aardappelquiche in de oven (10min/200gr).
- Na 2 minuten doe je het vlees erbij.
- Verwarm de groenten in een steelpan.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Hazepeper, wildstoofpot, rode kool en aardappelpuree (3 dagen)

- Breng een pan met een laag water aan de kook en zet het vuur laag.
- Doe het vlees (in het zakje) in het water en verwarm 10 minuten.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Verwarm de groenten in een steelpan met iets water.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Verwarm de puree in een steelpan.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Doradefilet met hutspot en citroensaus (1 dag)

- Bak de vis in een goede koekenpan in iets die/boter.
- Begin met 3 minuten op de velkant, draai daarna de vis om en gaar 2 minuten verder. Peper en zout de vis.
- Verwarm de hutspot in een steelpan met iets water.
- *Alternatief = in de koekenpan.*
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Haal de vis uit de pan en verwarm de saus in de koekenpan.
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Zalmfilet met pasta, pestosaus en frisse groenten (1 dag)

- Bak de vis in een goede koekenpan in iets die/boter.
- Begin met 3 minuten op de ene kant, draai daarna de vis om en gaar 2 minuten verder. Peper en zout de vis.
- *Alternatief = snij de zalm aan reepjes en roer door de hete pasta.*
- Verwarm de groenten met de pasta in een steelpan met iets water.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Gamba's met risotto, courgette, venkel en cherrytomaat (2 dagen)

- Bak de gamba's in een koekenpan 3 minuten per kant.
- Verwarm de risotto in een steelpan, als het te droog aanvoelt, voeg dan wat water toe.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Bak de groenten in een koekenpan.
- *Alternatief = in de magnetron (3min/800w).*
- Tip! Roer het bakvocht van de gamba's door de risotto.
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.

Ossenhaaspuntjes met noedels en roerbakgroenten (2 dagen)

- Verwarm een wok goed heet en bak de puntjes in iets die snel bruin.
- Haal het vlees uit de pan en doe de groente en noedels erin.
- Maak het warmen voeg het vlees toe.
- Evt het geheel met peper en zout op smaak brengen.