

**KEDA BLACK**

# **MEAL PREPPING**

1X KOKEN VOOR DE HELE WEEK

FOTO'S PIERRE JAVELLE  
LAY-OUT CHRISTINE LEGERET



**BECHT**

# INHOUDSOPGAVE

## Woord vooraf 5

## Hoe gebruik je dit boek? 6

## Praktische adviezen 8

## Seizoensproducten 10

### Week 01 pagina 12

Stoofvlees met aardappels, salade  
Caesarsalade, knoflookbrood  
Kruidige kikkererwten met tomaten en spinazie, rijst  
Tagliatelle met rundvleessaus, gekonfijte tomaten,  
spinazie  
Pompoensoep met zoete aardappel, knoflookbrood  
Eiercrème met karamel

### Week 02 pagina 24

Minipizza's met peer en blauwe kaas, salade  
Maaltijdsalade met broccoli en linzen, pindasaus  
Thaise noedels  
Wintertian, blauwe kaas  
Soep met citroengras, kokos, koriander en gember  
Chocolade-pindakoekjes

### Week 03 pagina 36

Eieren 'en cocotte' met champignons  
Geroosterde herfstgroenten, mozzarella  
Spaghetti met balletjes  
Pizza met kool, venkel en mozzarella  
Erwtensoep met kool, gehaktballetjes  
Broodpudding

### Week 04 pagina 48

Eenpanspasta met bloemkool, citroen, tomme en  
rozemarijn  
Broccoliflan, salade  
Maaltijdgroentesoep  
Groentecurry, rijst  
Mont d'or met aardappels, salade  
Appeltjes uit de oven

### Week 05 pagina 60

Gepocheerde kipfilet, wortels en aardappels,  
granaatappelrelish  
Hartige taart met uien en blauwe kaas, waterkerssalade  
Noedels met groenten en kip  
Spiegelei, pittige uien, salade  
Waterkerssoep  
Pancakes

### Week 06 pagina 72

Stoofpot, persillade  
Vleessalade  
Risotto  
Noedels in de bouillon van de stoofpot,  
saus van citroengras  
Tosti, salade  
Zandkoekjestaart

### Week 07 pagina 84

Tikkaspiesen, yoghurtsaus, rucola  
Geitenkaasomelet met kruiden, rucola  
Biryani met kip en cranberry's  
Rijstbowl, geroosterde broccoli, yoghurtsaus  
Kruidensoep met ravioli  
Granola

### Week 08 pagina 96

Vis van de bakkersvrouw, salade  
Pastasalade met venkel, sinaasappel en cashewnoten  
Hamquiche, salade  
Pasta met knoflookolie, komkommersalade,  
yoghurtsaus  
Voorjaarserwtensoep, knoflookcrostini  
Scones

### Week 09 pagina 108

Schelvis, haricots verts en radijs, pistou, bulgur  
Snijbiettaartje, kerstomaten  
Pasta met pistou  
Couscous met groenten, merguez  
Pistousoep  
Rabarber uit de oven

### Week 10 pagina 120

Tabouleh met kip  
Gazpacho, hummus  
Groene chakchouka met feta  
Pasta met zomergroenten  
Zomertian, sardines  
Clafoutis met frambozen

### Week 11 pagina 132

Rijst, courgettebeignets, aubergine-yoghurtsaus  
Focaccia, salade  
Groentelasagne  
Gebakken rijst met saffraan en abrikozen, tomatensalade  
Rode chakchouka  
Milkshake

### Week 12 pagina 144

Salade niçoise  
Gevulde groenten  
Pasta met olijven en geitenkaas, radijsjes met boter  
Avocado, gebakken rijst  
Ravioli met salie, komkommer  
Gebakken fruit

### Week 13 pagina 156

Gebraden kip, groenten en tortilla's  
Omelet, radijsjes met boter  
Gebakken rijst met kip  
Linzensoep met kokosmelk, tonijndriehoekjes  
Carbonara  
Brownie met peren

### Zelf aan de slag met meal preppen 168

Boodschappenlijst per recept 169  
Register 182

### Bonus: Eigen etiketten 185

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

## 1 Het weekmenu

Lijst van de gerechten van de week  
Tips voor vegetariërs



Benodigde tijd op zondag

Het beste seizoen voor dit menu

Voorraadbakjes en -potten

## 2 Resultaat van je kookdag



Op de foto: alles wat je vóór je kooksessie moet hebben voorbereid

Keukengerei  
Tips om een ingrediënt te vervangen

## 3 Boodschappenlijst in één oogopslag

Weekaanduiding

Alle benodigde ingrediënten, ingedeeld per categorie

Een foto van elk ingrediënt



Basis-ingrediënten uit de voorraadkast

## 4 Stappenplan voor je kookdag

Genummerde stappen, om gestructureerd te werk te gaan

Duidelijke afbeeldingen van elke bereidingsstap

Hoelang je over elke stap doet



Aan het eind van elke stap staat hoe je je bereiding kunt bewaren

INSTRUCTIES

→ **PLASTICFOLIE:** dek af met plasticfolie

→ **BAKJE:** doe in een bakje of bewaar doos

→ **THEEDOEK:** wikkel in een schone theedoek

→ **ZAKJE:** doe in een plastic (diepvries)zakje

→ **KOELKAST:** bewaar in de koelkast

→ **VRIEZER:** bewaar in de vriezer

→ **VOORRAADKAST:** bewaar in de voorraadkast, op kamertemperatuur

## 5 Wat je de dag zelf nog moet doen

Een foto van het uiteindelijke gerecht

Titel van het recept



Bereidingstijd

Wat je nog moet doen

Wat je voor de volgende dag moet doen

Week  
11

TIMING ⌚

1 uur 35  
IN DE KEUKEN

*maandag*

Rijst,  
courgettebeignets,  
aubergine-yoghurtsaus

*dinsdag*

Focaccia,  
salade

*woensdag*

Groentelasagne

*donderdag*

Gebakken rijst met saffraan en abrikozen,  
tomatensalade

*vrijdag*

Rode chakchouka

*bonusrecept*

Milkshake

GEEN  
LIEFHEBBER  
VAN

paprika?  
Vervang deze door  
plakjes aubergine als  
bijgerecht.

ZOMER

Buiten het seizoen  
kun je de aardbeien  
vervangen door  
mango.



*Om te bewaren*

5 bewaardozen van circa 300 ml  
5 bewaardozen van circa 750 ml  
1 theedoek of zakje  
Plasticfolie



*Keukengerei*

2 of 3 bakplaten  
1 ovenschaal  
1 koekenpan  
1 hapjespan of braadpan (of een wat diepere  
koekenpan)



DONDERDAG

BONUS

MAANDAG

VRIJDAG

WOENSDAG

DINSDAG

## Fruit, groenten en kruiden

- 4 aubergines
- 30 rijpe tomaten
- 2 kroppen groene sla
- 300 g rucola
- 6 courgettes
- 5 uien
- 1 bosje basilicum
- 2 rode paprika's
- rozemarijn
- 1 bosje peterselie
- 500 g aardbeien
- 2 citroenen
- 7 teentjes knoflook



## Vers

- 500 g mozzarella
- 60 g Parmezaanse kaas
- 50 g feta
- 13 eieren
- 800 g Griekse yoghurt
- ham of vleeswaren naar keuze
- 250 ml vanille-ijs



## Supermarkt

- 15 g verse bakkergist of 1 zakje droge gist
- 600 g langkorrelige witte rijst
- 500 g lasagnevellen
- 4 eetlepels paneermeel
- 1 snufje saffraan
- 50 g gedroogde abrikozen
- 80 g (geroosterde) cashewnoten of hazelnoten

## Bakker

- brood voor bij de chakchouka

## Uit de voorraadkast

- olijfolie
- 500 g bloem
- gerookte-paprikapoeder
- oregano of tijm
- peper en zout

## 1. Focciadeeg

🕒 15 minuten

Los de gist op in 100 ml handwarm water (niet te heet). Laat 5 minuten staan. Meng de bloem met 1 theelepel zout in een grote kom. Maak een kuiltje en schenk de opgeloste gist daarin. Voeg 200 g yoghurt, 4 eetlepels olijfolie en 200 ml lauw water toe. Kneed dit alles 10 minuten in de keukenmachine of met de hand tot een soepel deeg. Voeg zo nodig nog wat bloem of lauw water toe. Dek de kom af en laat 2 uur rijzen.



## 3. Sauzen

🕒 20 minuten

**DE KNOFLOOK EN DE UIEN** Verhit 3 eetlepels olie in een hapjespan en fruit de uien met een snufje zout in 7-8 minuten op niet al te hoog vuur. Bak 4 geperste teentjes knoflook mee. Zet een derde van het mengsel opzij.

**DE TOMATEN EN DE PAPRIKA'S** Voeg de geraspte tomaten toe aan het uienmengsel in de hapjespan. Voeg een snufje suiker, 10 blaadjes basilicum en wat peper toe. Laat 30 minuten op laag vuur pruttelen. Bak in een andere pan de paprika's 5 minuten op niet al te hoog vuur met 1 eetlepel olijfolie. Voeg de helft van de tomatensaus en een flinke snuf (of naar smaak) gerookte-paprikapoeder toe. Dit is de saus voor de rode chakchouka. Laat afkoelen. → **BAKJE**

→ **VRIEZER**

**DE ABRIKOZEN** Voeg de gehakte abrikozen en 1 eetlepel gehakte peterselie toe aan de achtergehouden uien. → **BAKJE**

→ **KOELKAST**

## 2. Voorbereidingen

🕒 30 minuten

Snij 2 aubergines in plakjes van 3-4 mm. Meng deze in een grote kom met 5 eetlepels olijfolie, 2 theelepels oregano of tijm en wat peper en zout. Verdeel de plakjes in één laag over een bakplaat. Leg 10 tomaten apart en rasp de rest met een grove rasp (zo hoef je de tomaten niet te pellen).

Was de sla en de rucola. → **THEEDOEK** of **ZAKJE** → **KOELKAST** Verwijder de zaadlijsten en steelaanzet van de paprika's en hak de paprika's in stukjes. Pel de uien en snijd ze in dunne ringen. Pel de knoflook.

Snij 3 courgettes in de lengte in plakken van 3-4 mm en leg deze op een bakplaat, besprenkel met een beetje olijfolie. Rasp de 3 andere met een grove rasp.

Pluk de blaadjes van de kruiden. Hak de peterselie fijn. Berg een kwart van het basilicum op. → **BAKJE** → **KOELKAST**

Pluk de blaadjes van 1 takje rozemarijn en hak ze fijn. Hak de cashew- of hazelnoten. → **BAKJE** → **VOORRAADKAST** Snijd de gedroogde abrikozen in stukjes.



## 4. Groenten en lasagne

🕒 10 minuten

**DE AUBERGINES EN DE COURGETTES** Verwarm de oven voor tot 200 °C. Schuif de bakplaten met aubergines en courgettes in de oven en bak 15-20 minuten (verwissel de bakplaten tweemaal van niveau). De courgettes zijn iets sneller klaar dan de aubergines. Haal die er dus iets eerder uit. Leg de 2 ongesneden aubergines circa 30 minuten in de oven. Bewaar 5 plakken courgette en 5 plakken aubergine voor de focaccia's. → **BAKJE**

→ **KOELKAST**

**DE LASAGNE** Wrijf een ovenschaal in met 1 gehalveerd teentje knoflook. Maak laagjes van de courgette, aubergine, tomatensaus (de overgebleven helft) en de lasagne. Leg er wat blaadjes basilicum en rucola tussen en eindig met een laagje mozzarella (gebruik 250 g). Bestrooi het geheel met een mengsel van paneermeel, 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel peterselie. Zet de lasagne 25 minuten in de oven op 180 °C. Laat afkoelen. → **DEK AF MET PLASTICFOLIE** → **VRIEZER**



## 5. Courgette, rijst en auberginesaus

🕒 10 minuten

**DE COURGETTE** Meng de geraspte courgette met 2 eetlepels gehakte peterselie, 5-6 gescheurde blaadjes basilicum, 50 g feta in stukjes, 1 handje rucola, 5 eieren en 60 g geraspte Parmezaanse kaas. Breng op smaak met peper en zout. → **BAKJE** → **KOELKAST**

→ **BAKJE** → **KOELKAST**

**DE RIJST** Kook de rijst in 1,5 keer de hoeveelheid water gaar. Wanneer de rijst kookt, voeg je de saffraan toe. Roer door, zet het vuur lager en zet het deksel op de pan. Laat in circa 11 minuten droogkoken. Breng op smaak met olijfolie, een beetje zout en peper en een scheutje citroensap. Verdeel over 2 bakken. → **BAKJES** → **KOELKAST**

**DE AUBERGINESAUS** Prak met een vork de hele gebakken aubergines en meng met een snufje gerookte-paprikapoeder, 1 geperst teentje knoflook, 1 eetlepel gehakte peterselie, 300 g yoghurt, geraspte citroenschil en een beetje citroensap en zout en peper. → **BAKJE** → **KOELKAST**



## 6. Focaccia

🕒 5 minuten

Kneed het gerezen deeg nog eens goed door en verdeel het in tweeën. Rol elke helft uit tot een niet te dunne rechthoek en leg deze op een bakplaat. Duw met je vingers kuiltjes in het deeg en besprenkel ze met olijfolie. → **DEK AF MET PLASTICFOLIE** → **VRIEZER**

## 7. Aardbeien

🕒 5 minuten

Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Snijd de aardbeien in stukjes en meng ze met 300 g yoghurt. → **BAKJE** → **KOELKAST**



## Rijst, courgettebeignets, aubergine-yoghurtsaus

🕒 Klaar in 25 minuten, waarvan 10 minuten actief

**DE RIJST** Laat 1 kom rijst op kamertemperatuur komen.

**DE BEIGNETS** Verhit 5 ml olijfolie in een koekenpan. Schep telkens een eetlepel van het mengsel van geraspte courgettes in de hete olie en bak de beignets 2-3 minuten aan elke kant. Laat ze uitlekken op keukenpapier. Serveer de rijst en de beignets met de aubergine-yoghurtsaus (bewaar de helft van de saus voor donderdag). Bestrooi met cashewnoten (bewaar de helft van de cashewnoten voor donderdag).

**VOOR DONDERDAG** Zet de bakplaten met deeg in de koelkast.



## Focaccia, salade

🕒 Klaar in 20 minuten, waarvan 10 minuten actief

Verwarm de oven voor tot 250 °C. Beleg de deegbodems met plakjes courgette en aubergine, de rest van de mozzarella, wat (grof) zout en de gehakte rozemarijn. Bak de broden in 10-15 minuten af in de oven. Serveer met de sla en de ham.

**VOOR WOENSDAG** Zet de lasagne in de koelkast.



## Groentelasagne

🕒 Klaar in 30 minuten, waarvan 10 minuten actief

Warm de oven voor tot 180 °C. Warm de lasagne op in circa 30 minuten. Serveer met de sla, aangemaakt met een beetje zout, peper, citroensap en olijfolie.



## Gebakken rijst met saffraan en abrikozen, tomatensalade

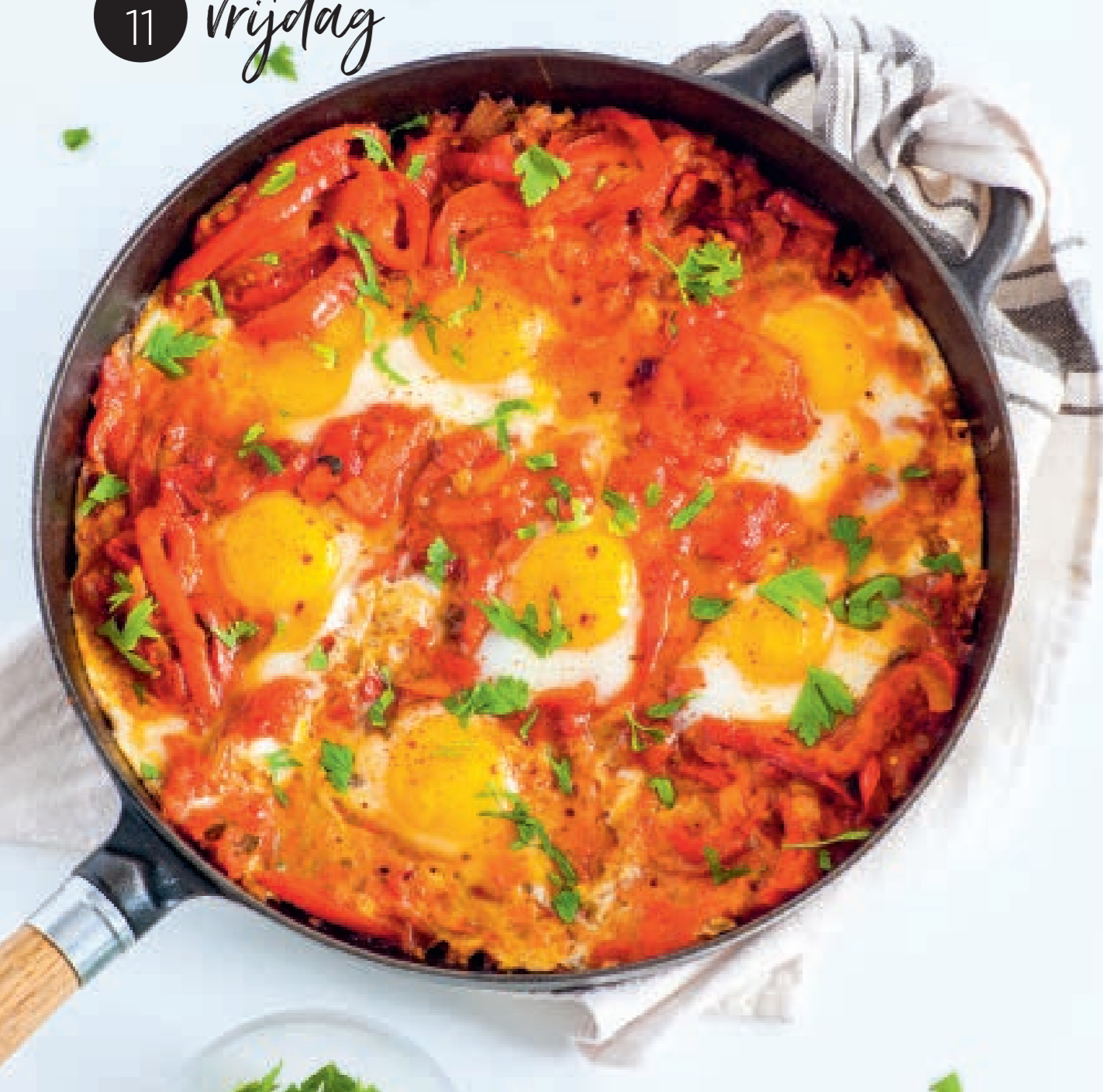
🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 10 minuten actief

**DE RIJST EN DE ABRIKOZEN** Verhit een eetlepel olie in een koekenpan en warm het uien-abrikozenmengsel op hoog vuur op. Voeg de rijst toe en bak deze 1-2 minuten mee.

Snijd de overgebleven tomaten in stukjes en breng ze op smaak met een beetje zout en olijfolie. Bestrooi de rijst met cashewnoten en serveer met de aubergine-yoghurtsaus en de tomatensalade.

**VOOR VRIJDAG** Zet de paprikasaus in de koelkast.





## Rode chakchouka

🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 10 minuten actief

Warm de saus van de chakchouka op in een koekenpan. Maak 8 kuiltjes en breek in elk kuiltje een ei. Zet het vuur iets hoger en verwarm door en door tot het eiwit is gestold. Serveer met brood, plakjes ham en wat rucola.



## Milkshake

🕒 Klaar in 5 minuten

Mix de yoghurt met aardbeien en een bolletje vanille-ijs in een blender. Je kunt er ook een paar blaadjes basilicum aan toevoegen. Serveer direct. Maak de milkshake bij voorkeur op maandag of dinsdag.