

**KEDA BLACK**

# **MEAL PREPPING** VEGETARISCH

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

Champignons, spinazie, gebakken eieren, bulgur  
Spaghetti alla puttanesca  
Uientaart, salade  
Dal, rijst, spinazie, kool met komijn  
Linzen-groentesoep met miso  
Huisgemaakt brood met kaas en kruiden

### Week 02 pagina 24

Roereieren, avocado's en aardappelkoeken  
Pasta met kikkererwten en rozemarijn  
Geroosterde pompoen met burrata en pecannoten,  
groenelinzensalade  
Gebakken rijst met groene kool  
Pompoenvelouté met croutons, amandelen en kaas  
Clafoutis met pruimen

### Week 03 pagina 36

Welsh rarebit en salade  
Sobanoedels met geroosterde groenten en tofu  
Groentequiche  
Rijst en vegetarische curry met rode linzen  
Groene soep, broodjes ei  
Bananenbrood

### Week 04 pagina 48

Geroosterde wortelgroenten met een romige saus  
Gratin van cannelloni met boerenkool en verse kaas  
Groene omelet met een wintersalade van linzen en  
noten  
Bloemkool op z'n Indiaas met rijst  
Italiaanse soep met granen  
Smoothie voor extra energie

### Week 05 pagina 60

Chakchouka, brood en salade  
Geroosterde rode bietjes met feta en sinaasappel,  
linzen  
Vegetarische penne bolognese  
Spinazie-linzenrijst met kruiden en yoghurt  
Bouillon met champignons en miso, briks met groenten  
Carrot cake

### Week 06 pagina 72

Mont d'Or met aardappels, salade  
Salade van geroosterde groenten en bulgur  
Lasagne met ricotta en spinazie  
Couscous met wintergroenten  
Knolselderijsoep, broodjes met peer en gorgonzola  
Haverhoutpap en pittige Indiase kruidenthee (*chai*)

### Week 07 pagina 84

Geroosterde asperges met zachtgekookte eieren,  
salade van venkel, sinaasappel en quinoa  
Noedels in bouillon  
Pizza met gekaramelliseerde venkel en mozzarella  
Linzensalade, huisgemaakte labneh, rauwkost  
Voorjaarsvelouté met doperwten en tuinbonen,  
knoflook-ricottabroodjes  
Welsh cakes

### Week 08 pagina 96

Hartige French toast met salade  
Romige pasta met citroen en rozemarijn  
Quiche met gerookte tofu  
Risotto van tarwekorrels met peultjes  
Lenteminestrone  
Huisgemaakte graanrepen met rood fruit

### Week 09 pagina 108

Frittata en salade  
Spaghetti aglio olio, lentesalade  
Salade van geroosterde groenten en hummus,  
huisgemaakte pitabroodjes  
Gebakken sperziebonen met rijst en tofu  
Wortelsoep, kruidenkaas  
Aardbeienijs

### Week 10 pagina 120

Witte-bonensalade met aardappels en citroenvinaigrette  
Aubergine met miso, rijst  
Griekse salade, pitabroodjes en tarwekorrels  
Pasta met pesto  
Melanzane alla parmigiana  
Frambozenclafoutis met amandeldrink

### Week 11 pagina 132

Tabouleh met groenteballetjes  
Pasta met courgette en basilicum  
Provençaalse groentetian met gepocheerde eieren  
Gebakken rijst met zomergroenten  
Spanakopita  
Fruitcrumble

### Week 12 pagina 144

Gazpacho, broodjes met muhammara, broodjes met  
hummus  
Gevulde groenten  
Courgette-tomaattaart  
Curry van groenten en rijst  
Pannisse en salade  
Vegan chocolademousse

### Week 13 pagina 156

Aardappelsalade  
Pasta met rauwe en gekonfijte kerstomaatjes en ricotta  
Hamburgers  
Deegflapjes met een groente-kaasvulling  
Tomaten-paprikasoep en kidneybonenhummus  
Granola

### Zelf aan de slag met meal preppen 168

Boodschappenlijst per recept 169  
Register 182

### Bonus: Eigen etiketten 185



# HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

## 01 Het weekmenu

## 02 Resultaat van je kookdag

Lijst van de gerechten van de week

Een praktisch advies

Benodigde tijd op zondag

Het beste seizoen voor dit menu

Voorraadbakjes en -potten

Keukengerei

Tips om een ingrediënt te vervangen

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

## 04 Stappenplan voor je kookdag

Duidelijke afbeeldingen van elke bereidingsstap

Genummerde stappen, om gestructureerd te werk te gaan

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

## 03 Boodschappenlijst in één oogopslag

## 05 Wat je de dag zelf nog moet doen

Weekaanwijzing

Alle benodigde ingrediënten, ingedeeld per categorie

Een foto van elk ingrediënt

Basis-ingrediënten uit de voorraadkast

Een foto van het uiteindelijke gerecht

Titel van het recept

Bereidingstijd

Wat je nog moet doen

Wat je voor de volgende dag moet doen

# PRAKTISCHE ADVIEZEN

## MATERIALEN

### Glazen potten en plastic bakjes

Kies bij voorkeur voor glas, want glas is duurzaam en plastic kan giftige stoffen bevatten die worden overgebracht op het eten, vooral in contact met vette of warme producten. Gebruik alleen plastic materiaal met de classificatie 2, 4 en 5. Deze vallen binnen de normen die de voedsel- en warenwet heeft gesteld. Kies voor het invriezen van etenswaren wel voor plastic. Vloeibare producten zetten namelijk uit tijdens het bevriezen, waardoor glas minder geschikt is.

### Kommen, slakommen en andere schalen

Je kunt ook kommen, slakommen en andere schalen gebruiken en deze afdekken met een bord of zelfgemaakte bijenwasdoek (op internet staan tutorials hoe je die maakt) in plaats van grote hoeveelheden plastic- of aluminiumfolie te gebruiken. Dit is de eenvoudigste en goedkoopste oplossing, maar minder handig omdat bereidingen dan meer plaats innemen in je koelkast.

### Diepvrieszakjes

Deze zakjes zijn heel handig voor kruiden of salades. Gebruik ze voor onbewerkte inhoud, zonder vet, zodat je de zakjes gemakkelijk nog een keer kunt gebruiken. Geef voor andere bereidingen de voorkeur aan materiaal dat je gemakkelijk kunt afwassen.

### Wat heb ik nodig?

Voor elk menu in dit boek heb je ongeveer het volgende nodig:

- 4-5 bakjes/zakjes van 300 ml
- 4-5 bakjes/zakjes van 750 ml
- 4-5 bakjes/zakjes van 1,5 l
- enkele kleine kommetjes, potjes of plastic bakjes

Je kunt jampotjes of andere potten hergebruiken. Let op met plastic: het is niet altijd geschikt voor de vaatwasser en kan niet altijd worden gebruikt voor het bewaren van vetstoffen.

## TIMING EN HOEVEELHEDEN

### Hoeveelheden

De menu's in dit boek zijn bedoeld voor 4 personen, maar niet iedereen eet evenveel en niet elke gezinssamenstelling is hetzelfde. Pas de hoeveelheden dan ook gerust naar behoefte aan. Je kunt bijvoorbeeld ook brood aan een maaltijd toevoegen of fruit als dessert geven.

### De timing

De tijden zijn schattingen voor elk menu en elke stap. Deze kunnen van persoon tot persoon echter erg verschillen: de een werkt wat sneller, de ander wat langzamer; de een werkt heel netjes, de ander gedijt in een wat meer chaotische keuken... Hoe dan ook, je zult zien dat je op den duur aan efficiency wint.

### En als ik restjes heb?

Restjes kun je invriezen (vries ontdooide gerechten niet opnieuw in), verwerken in een soep, als lunch meenemen naar je werk, de volgende dag op een andere manier serveren, enzovoort. Weggooien hoeft eigenlijk nooit!

## ETEN BEWAREN

Wat het bewaren betreft, zijn er eigenlijk geen echte regels. Heb vooral vertrouwen en proef en ruik de bereidingen. Wees met bepaalde bereidingen voorzichtig. Bewaar gerechten met bijvoorbeeld rauwe eieren niet langer dan 2 dagen. Met groenten loop je minder risico, al kan de smaak wel wat afnemen.

### Wat kan ik in de koelkast bewaren?

- Stoofschotels en vullingen kun je enkele dagen in de koelkast bewaren. Ze worden er alleen maar beter op.
- Sauzen en smaakmakers zijn zeer goed houdbaar door de vetten die ze bevatten. Dek pesto's en relishes af met een dun laagje olie.
- Rijst droogt iets uit in de koelkast, maar voor gebakken rijst is dat juist perfect!

- Geschilde wortelgroenten (aardappels, wortels, enz.) zijn zonder meer 2-3 dagen houdbaar, maar bewaar ze wel in water om verkleuring te voorkomen.
- In boter of olie gefruite of gekaramelliseerde uien zijn enkele dagen houdbaar; in de vriezer zelfs nog langer.
- Gewassen sla en verse kruiden bewaar je het best in een bak, een kom of een zakje. Haal de slablaadjes voorzichtig los, zonder ze te knakken. Beschadigde blaadjes verkleuren en verwelken. Ze houden wel van een beetje vocht, maar niet te veel.
- Zuren, suikers en zout hebben de neiging om voedingsmiddelen te 'garen'. Bewaar ze daarom apart en voeg ze pas op het laatste moment toe.

### Heb ik een diepvries nodig?

De diepvries is een nuttig hulpmiddel. Hiermee behoud je zowel voedingsstoffen als smaak. Soep laat zich prima invriezen, met behoud van vitamines. Je kunt een soep beter invriezen dan 2-3 dagen in de koelkast bewaren. Let op: het vriesproces verandert wel de textuur van bepaalde producten, met name van een groot aantal rauwe groenten. Dat komt doordat het vocht in de groenten bevriest en daarbij de structuur kapotmaakt.

### Ontdooien

Je kunt producten altijd het best langzaam ontdooien, bij voorkeur door ze de avond van tevoren in de koelkast te leggen. Dat is veel beter dan ze rechtstreeks in de oven, op het fornuis of in de magnetron te verwarmen.

## ALTERNATIEVEN VOOR FABRIEKSPRODUCTEN

In dit boek hebben we gekozen voor een eenvoudige keuken. Meal prepping maakt het mogelijk om het werk in de keuken te optimaliseren – en dus zoveel mogelijk gebruik te maken van verse en onbewerkte producten. Het is een manier om gezonder te eten en additieven en suikers te vermijden die zijn toegevoegd aan kant-en-klare producten. Bepaalde kant-en-klare producten zijn echter wel heel handig en leveren veel tijdswinst op. We hebben er in dit boek voor gekozen om geen vleesvervangers te gebruiken: je kunt ze natuurlijk wel gebruiken, maar het leek ons interessanter om zelfgemaakte ideeën voor te stellen, zoals gehaktballetjes met peulvruchten en 'hamburgers' met granen. Hier volgen enkele handigheidjes waarmee je fabrieksproducten kunt vermijden.

### Peulvruchten

Je kunt voorgekookte, gebruiksklare peulvruchten uit een blik of pot gebruiken of kiezen voor de gedroogde variant (vermenigvuldig het 'droge' gewicht met 2 tot 2,5 om het 'gekookte' gewicht te verkrijgen). Vergeet in dat laatste geval niet om ze de dag ervoor in een ruime hoeveelheid water te weken en vervolgens, op de dag zelf, af te spoelen en in een ruimer hoeveelheid water met wat zout gedurende minstens 1 uur te koken. Let op: linzen hoef je niet te weken voor het koken. Goed om te weten: combineer peulvruchten altijd met granen; ze vullen elkaar aan en de combinatie van de twee is supergezond.

### Taart- en brooddeeg

Als je wat meer tijd hebt, kun je zelf korst- of brooddeeg maken. Dat is altijd beter. Je kunt dan ook in één keer een grote hoeveelheid maken, waarvan je een deel in vershoudfolie verpakt en invriest. Voor pizza's kun je de bakker om ongebakken pistolets of stokbrood vragen en dit deeg uitrollen. Vers bladerdeeg is zowel in de supermarkt als online verkrijgbaar.

### Ben je een diepvriesfan?

Dat gaat best samen met meal preppen, hoor. Als je bijvoorbeeld een hekel hebt aan pompoen snijden omdat je moeite hebt met de harde schil, koop dan voor bijvoorbeeld de soep kant-en-klaar gesneden diepvriespompoenblokjes.

Week  
01

TIMING 🕒

2 uur  
IN DE KEUKEN  
+ 1 uur 30 tot  
2 uur rusttijd

HERFST

Buiten het seizoen  
kun je de kool  
vervangen door  
sperziebonen.

*maandag*

Champignons, spinazie,  
gebakken eieren, bulgur

*dinsdag*

Spaghetti alla puttanesca

*woensdag*

Uientaart, salade

*donderdag*

Dal, rijst, spinazie,  
kool met komijn

*vrijdag*

Linzen-groentesoep  
met miso

*bonusrecept*

Huisgemaakt brood  
met kaas en kruiden

TIP

Miso is een geweldige  
smaakmaker voor in  
bouillons en soepen.

GEEN  
LIEFHEBBER  
VAN

champignons?  
Vervang ze dan  
door gerookte tofu  
die je gerecht een  
uitgesproken smaak  
geeft.



*Om te bewaren*

2 of 3 zakjes  
5 bewaardozen van circa 300 ml  
5 bewaardozen van circa 750 ml  
1 bewaardoos van circa 1,5 l



*Keukengerei*

1 bakplaat  
1 cakevorm  
1 of 2 grote (stoof)pannen  
1 of 2 koeken- of hapjespannen



## Fruit, groenten en kruiden

- 500 g champignons
- 5 wortels (liefst met mooi loof)
- 1 flinke krop sla van het seizoen
- ½ (of 1 kleine) groene kool
- 1 bos bladpeterselie
- 1 bos koriander
- 1 bos bieslook
- 1 cm kurkumawortel
- 3 cm gemberwortel
- 10 uien
- 11 teentjes knoflook
- 1 citroen



## Diepvries

- 600 g diepvriesspinazie



## Vers

- 5 eieren (of 9 als je een grotere eetlust hebt!)
- 300 g tomme of cantal + kaasplankje met kazen naar keuze, voor bij de soep
- 100 g Parmezaanse kaas
- 180 g boter (leg 30 minuten van tevoren 165 g boter in de vriezer) + extra om in te vetten
- 200 g Griekse yoghurt



## Supermarkt

- 150 g bulgur
- 2 eetlepels kappertjes (liefst gezouten)
- 200 g rode linzen
- 300 g zwarte kalamata-olijven zonder pit
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 blik gepelde tomaten
- 500 g spaghetti
- 240 g langkorrelige witte rijst
- 2 eetlepels rode miso (biologische of Aziatische supermarkt)
- 1 zakje gedroogde bakkersgist (of 15 g verse bakkersgist)
- 150 g groene linzen



## Uit de voorraadkast

- olijfolie
- neutrale olie (bijv. druivenpit-, koolzaad- of zonnebloemolie)
- 700 g tarwe- of patentbloem
- grove mosterd
- 1 theelepel komijnzaad (of gemalen komijn)
- chilivlokken of -poeder
- zout, peper



## 1. Voorbereidingen

🕒 30 minuten

Leg 165 g boter in de vriezer. Was de kruiden en dep ze droog. Hak de bieslook fijn. Haal de blaadjes van de koriander en peterselie. Berg de helft van de koriander en een kwart van de peterselie op. → **BAKJES OF ZAKJES → KOELKAST** Hak de rest van de koriander en peterselie fijn. Borstel de wortels met het loof (verwijder eventueel beschadigd blad) onder de kraan schoon of schrap ze. Snijd ze in plakjes en hak het loof fijn. Was de kool en snijd hem in reepjes. Berg de helft op. → **BAKJE → KOELKAST** Was en droog de sla. → **ZAKJE → KOELKAST**

Pel de uien en knoflook. Snipper de uien. Rasp de tomme of cantal. Hak de olijven fijn. Veeg de champignons schoon, haal het onderste deel van het steeltje af en snijd de rest in plakjes. Leg 100 g opzij en berg de rest op. → **BAKJE → KOELKAST** Schil de gember- en kurkumawortel en snijd ze in plakjes. Spoel de linzen zorgvuldig af.



## 2. Dal

🕒 10 minuten

Doe de rode linzen in een pan met 600 ml water, breng het geheel aan de kook en schuim het oppervlak af. Voeg de gember, 2 teentjes knoflook, de kurkuma, de helft van de gehakte koriander, een mespunt chilivlokken en een scheutje citroensap toe. Laat alles op laag vuur, gedeeltelijk afgedekt, circa 1 uur koken tot de linzen uiteenvallen en het water geabsorbeerd is. Laat afkoelen. → **BAKJE → VRIEZER**



## 3. Taartdeeg en vinaigrette

🕒 20 minuten

**HET TAARTDEEG** Doe 200 g bloem in een kom en voeg ½ theelepel zout toe. Haal de boter uit de diepvries en rasp hem boven de bloem. Meng de boterkrullen met de bloem en voeg 120 ml water toe (bij voorkeur zeer koud, uit de koelkast). Kneed alles met koele handen snel tot een soepel deeg; voeg indien nodig nog wat meer water toe. Vorm dan een bal van het deeg, zonder het te veel te bewerken. → **PLASTICFOLIE OF ZAKJE → KOELKAST**  
**DE VINAIGRETTE** Meng in een luchtdicht afsluitbaar potje 2 theelepels mosterd, 1 eetlepel citroensap, een beetje geraspte citroenschil, een beetje geraspte knoflook, zout, peper en 3 eetlepels olijfolie. Schud goed. → **KOELKAST**

## 4. Pastasaus

🕒 15 minuten

Als de kappertjes gezouten zijn, laat ze dan weken in een glas water. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan op laag vuur. Laat hierin 4 teentjes geraspte knoflook (inclusief het 'aangebrosen' teentje voor de vinaigrette) 2-3 minuten trekken. Voeg dan de grof gehakte gepelde tomaten, de kappertjes, de fijngehakte olijven, de tomatenpuree en een mespunt chilivlokken toe. Zet het vuur hoger, roer goed en laat alles dan 35 minuten op laag vuur sudderen (het is de bedoeling dat de saus indikt). Voeg de rest van de fijngehakte koriander en een derde van de fijngehakte peterselie toe en roer alles goed door. Laat afkoelen. → **BAKJE → KOELKAST**



## 5. Uien en soep

🕒 20 minuten

**DE UIEN** Bak de uien in een koekenpan met 4 eetlepels olijfolie en een snufje zout op middelhoog vuur in 20 minuten glazig en zacht. Haal na 10 minuten 2 eetlepels uien voor de soep uit de pan. Laat de uien als ze gaar zijn afkoelen. Bewaar ze met 100 g geraspte kaas. → **BAKJE → KOELKAST**  
**DE SOEP** Doe de uien (zie hierboven) samen met 100 g champignons, de wortels en 5 teentjes geraspte knoflook in een braadpan. Laat alles 5 minuten zachtjes bakken, voeg dan de miso toe en roer goed. Zet het vuur lager en laat alles circa 10 minuten sudderen. Voeg dan 1,2 liter water en het wortelloof toe. Breng het geheel aan de kook en voeg de groene linzen en groene kool toe. Leg het deksel op de pan en laat de soep nog 30 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig nog wat zout toe. Laat afkoelen. → **BAKJE → VRIEZER**



## 6. Taartbodem

🕒 15 minuten

Haal het deeg uit de koelkast. Plet het met de hand en rol het vervolgens uit tot een rechthoek om een met bakpapier bedekte bakplaat te bekleden. Dek het af met plasticfolie. → **VRIEZER** of → **KOELKAST** (als de vriezer te klein is).

## 7. Brood

🕒 15 minuten + 1 uur 30 tot 2 uur rusten

Verwarm 250 ml water tot het lauwwarm is. Leng de gist aan met een beetje van dit water. Meng de aangengende gist na 5 minuten met 500 g bloem, 2 theelepels zout en het resterende water. Kneed het gedurende 10 minuten goed door. Voeg dan de gehakte bieslook, de rest van de gehakte peterselie, 200 g geraspte kaas en 1 volle eetlepel mosterd toe. Kneed het deeg opnieuw goed door. Laat het dan onder een schone theedoek rijzen, op een warme tochtvrije plek. Na 1,5 tot 2 uur moet het deeg in volume verdubbeld zijn. Plet het, vorm er een bal van, rol het uit tot een langwerpig brood en leg het in een beboterde cakevorm. Vries het in om later af te bakken (→ **PLASTICFOLIE OF ZAKJE → VRIEZER**) of laat het 30 minuten onder een theedoek staan en bak het dan 40 minuten op 200 °C.



Week  
05

TIMING ⌚

2 uur  
IN DE KEUKEN

*maandag*

Chakchouka, brood en salade

*dinsdag*

Geroosterde rode bietjes  
met feta en sinaasappel, linzen

*woensdag*

Vegetarische penne bolognese

*donderdag*

Spinazie-linzenrijst  
met kruiden en yoghurt

*vrijdag*

Bouillon met champignons  
en miso, briks met groenten

*bonusrecept*

Carrot cake

TIP

Fijn geraspte  
bloemkool - hier  
gebruikt in een saus  
voor de pasta - heeft  
een interessante  
textuur en kan  
bijvoorbeeld in  
een tabouleh als  
vervanger van bulgur  
gebruikt worden.

GEEN  
LIEFHEBBER  
VAN

paprika's? Laat  
ze dan weg of  
vervang ze door  
artisjokken in olie -  
en geef daarmee een  
originele draai aan de  
chakchouka.



*Om te bewaren*

1 zakje  
7 bewaardozen van circa 300 ml  
7 bewaardozen van circa 750 ml  
1 bewaardoos van circa 1,5 l



*Keukengerei*

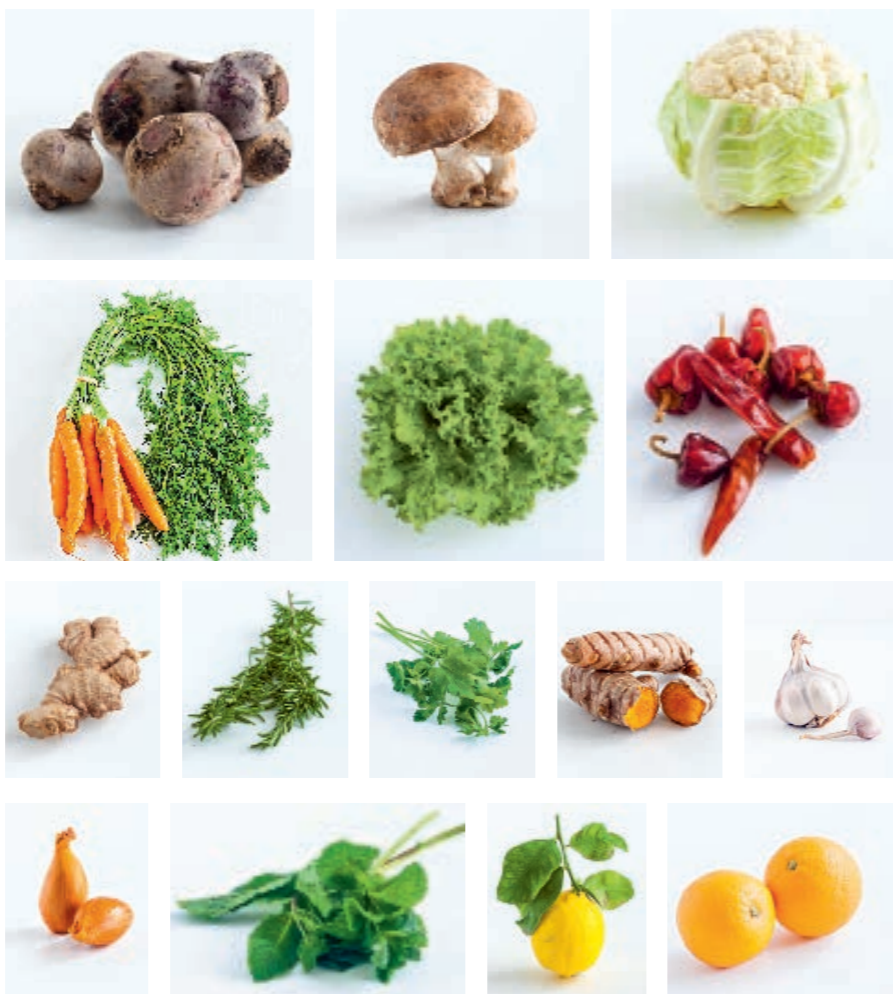
1 bakplaat  
1 cakevorm  
2 grote (stoof)pannen  
1 of 2 koeken- of hapjespannen  
een keukenmachine of mixer





## Fruit, groenten en kruiden

- 8 kleine of 4 middelgrote rode bieten, bij voorkeur in een bosje (met loof)
- 500 g champignons
- 1 bloemkool
- 10 wortels
- 1 flinke krop sla van het seizoen
- 1 chilipeper (of chilivlokken of -poeder)
- 4 cm gemberwortel
- 1 takje rozemarijn
- 1 bosje bladpeterselie
- 1,5 cm kurkumawortel
- 9 teentjes knoflook
- 10 sjalotten
- 1 bosje munt
- 1 citroen
- 2 sinaasappels (liefst bloedsinaasappels)



## Diepvries

- 600 g diepvriesspinazie



## Vers

- 200 g feta
- 450 g Griekse yoghurt
- 40 g Parmezaanse kaas
- 155 g boter
- 9 eieren
- 125 g zuivelspread
- 1 pakje brikvellen



## Supermarkt

- 1 pot gemarineerde paprika's (250 g uitlekgewicht)
- 1 blik kerstomaatjes à 400 g (of gewone tomaten)
- 200 g zwarte Beluga-linzen of groene Puy-linzen
- 60 g bulgur
- 500 g penne (of andere korte pasta, bijv. fusilli, pipe of orecchiette)
- 2 volle eetlepels tomatenpuree
- 150 g half-volkoren rijst
- 2 eetlepels rode miso (biologische of Aziatische supermarkt)
- 100 g geraspt kokos + extra om bij de rijst te serveren
- 75 g walnoten

## Bakker

- 1 brood, voor bij de chakchouka (maandag)

## Uit de voorraadkast

- olijfolie
- neutrale olie (bijv. druivenpit-, koolzaad- of zonnebloemolie)
- 1½ tl bakpoeder
- 400 g bruine suiker
- 175 g poedersuiker
- 240 g bloem
- 1½ theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kaneel of quatre épices (Frans specerijenmengsel)
- 2 eetlepels pompoenpitten (liefst geroosterd)
- 1½ theelepel komijnzaad
- zout, peper



## 1. Voorbereidingen

🕒 20 minuten

Was de kruiden en dep ze droog. Haal de blaadjes van de munt en peterselie. Berg ze op; houd een handje peterselieblaadjes apart. → **BAKJE → KOELKAST**  
Borstel de wortels onder de kraan schoon of schrap ze. Snijd de helft van de wortels in blokjes en rasp de andere helft fijn.

Borstel de bietjes onder de kraan schoon. Snijd het loof eraf en was de blaadjes (verwijder eventueel beschadigd blad).

Was de bloemkool en snijd hem in roosjes. Leg een derde ervan apart en hak de rest fijn met een mes of keukenmachine – ter grootte van bulgurkorrels.

Hak het chilipeperfijn en verwijder de zaadjes.

Hak de rozemarijnblaadjes fijn.

Was en droog de sla. → **ZAKJE → KOELKAST**

Pel de sjalotten en knoflook. Hak 9 sjalotten fijn en snijd de laatste in dunne plakjes.

Veeg de champignons schoon, haal het onderste deel van het steeltje eraf en snijd er 3-4 in plakjes. Hak de rest fijn (eventueel met een keukenmachine).

Spoel de linzen zorgvuldig af.



## 3. Chakchouka-saus

🕒 15 minuten

**HET SJALOT-KNOFLOOK-SPECERIJENMENGSEL** Kneus 1 theelepel komijnzaad en 1 theelepel korianderzaad op een snijplank, met behulp van de bodem van een zware steelpan (of met een stamper en vijzel, als je die hebt, natuurlijk). Rasp 2 teentjes knoflook. Snijd 2 andere teentjes knoflook in heel dunne plakjes. Laat de paprika's uitlekken en hak ze grof. Verhit 4 eetlepels olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de in plakjes gesneden sjalot, 2 teentjes gesneden knoflook en de gekneusde specerijen toe. Bak het mengsel, al roerend, licht goudbruin en krokant (let op dat je het niet laat aanbranden). Stort het sjalot-knoflook-specerijenmengsel dan in een zeef boven een kom, vang de olie op en laat het sjalot-knoflook-specerijenmengsel vervolgens op keukenpapier uitlekken; strooi er nog wat zout over. Laat afkoelen. → **BAKJE → KOELKAST**

**HET GROENTEMENGSEL** Doe de uitgelekte olie (uit de kom) terug in de pan en zet het vuur middelzacht. Bak hierin 1 fijngehakte sjalot 5 minuten en voeg dan, al roerend, de geraspte knoflook, de paprika's en de tomaten toe (verdeel die laatste in de pan in stukjes). Breng het geheel op smaak met zout en peper, en laat het nog 10-15 minuten zachtjes bakken, tot het mengsel wat indikt. Laat afkoelen. → **BAKJE → KOELKAST**



## 2. Rode bieten

🕒 20 minuten

**DE GEROOSTERDE BIETEN** Verwarm de oven voor tot 190 °C. Meng de bieten met 1 eetlepel olijfolie. Wikkel ze losjes in een stuk aluminiumfolie en zet ze 45 minuten tot 1 uur in de oven (dit hangt van de grootte van de bieten af): ze moeten zo zacht zijn dat je er met de punt van een mes gemakkelijk in kunt prikken. Voeg de laatste 10 minuten van de baktijd de bietenbladeren toe, op smaak gebracht met zout, peper en een beetje olijfolie; leg ze op een stuk bakpapier of in een ovenschaaltje. Haal de bieten uit de folie. Laat ze samen met de bladeren afkoelen. → **BAKJE → KOELKAST**

**DE FETASAU** Meng 60 g feta, 150 g Griekse yoghurt, een handje peterselieblaadjes, 1 eetlepel olijfolie en wat peper in een keukenmachine. → **BAKJE → KOELKAST**

**DE SINAASAPPELSAU** Meng 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel korianderzaad, 2 eetlepels sinaasappelsap en wat zout en peper. → **BAKJE → KOELKAST**

**DE LINZEN** Kook de linzen circa 20 minuten in 3 keer de hoeveelheid water. Laat ze dan uitlekken en afkoelen.

→ **BAKJE → KOELKAST**

**DE BULGUR** Kook de bulgur 3 minuten in 1 keer de hoeveelheid gezouten water. Laat afkoelen. → **BAKJE → KOELKAST**

## 4 Vegetarische bolognesesaus

🕒 20 minuten

Verwarm 2 eetlepels olijfolie en 20 g boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin de helft van de gehakte champignons in circa 5 minuten lichtbruin en zacht. Voeg dan 1 eetlepel extra olie en 2 fijngehakte sjalotten toe en bak ze in circa 5 minuten zacht. Voeg vervolgens 4 geraspte teentjes knoflook, de rozemarijn en chilipeper toe en laat alles, al roerend, 1 minuut zachtjes bakken. Voeg dan 2 volle eetlepels tomatenpuree toe en bak alles nog eens 2 minuten. Schep de fijngehakte bloemkool door de saus en laat alles nog circa 5 minuten koken, onder af en toe roeren, tot de bloemkool lichtjes begint 'aan te koken'. Laat afkoelen. → **BAKJE → KOELKAST**



## 6. Groenten voor de rijst (vervolg)

🕒 5 minuten

Laat het sjalot-champignon-wortelmengsel afkoelen (zie hierboven) en roer er nog ½ theelepel korianderzaad en ½ theelepel komijnzaad door. → **BAKJE → KOELKAST**



## 5. Bouillon, briks en groenten voor de rijst

🕒 20 minuten

**DE GROENTEN VOOR DE BOUILLON EN VOOR DE RIJST** Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote pan en bak hierin de wortelblokjes, de resterende champignons (fijngehakt en in plakjes) en de resterende fijngehakte sjalotten in 6-7 minuten lichtbruin. Voeg 1 teentje geraspte knoflook en de geraspte gember en kurkuma toe; roer alles goed door. Haal een derde van dit mengsel uit de pan voor de rijst.

**DE BOUILLON** Voeg 2 eetlepels miso en 800 ml water toe aan de pan; roer goed. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het 20 minuten sudderen. Voeg de bloemkoolroosjes toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes koken. Schep er tot slot 200 g spinazie door en laat alles nog 5 minuten zachtjes koken. Zeef het mengsel en laat de bouillon afkoelen. → **BAKJE → VRIEZER**

**DE BRIKS** Prak de groenten uit de bouillon (zie hierboven) fijn met een vork en breng ze op smaak met zout en peper. Maak de 'briks' (16-20 in totaal): bestrijk de vellen met olijfolie en snijd ze doormidden. Vouw elke helft in de lengte doormidden, leg een lepel van het groentemengsel aan één kant, op 2 cm van de rand, en vouw het vel dan diagonaal over de vulling dicht. Leg het 'pakketje' op een bakplaat. Bak de briks 20 minuten in de oven op 180 °C. Laat afkoelen. → **BAKJE → VRIEZER**

## 7. Carrot cake

🕒 20 minuten

**DE CARROT CAKE** Verwarm de oven voor tot 160 °C. Meng 240 g bloem, 1½ theelepel bakpoeder, 30 g neutrale olie, 1 theelepel kaneel (of quatre épices), 1 theelepel zout, 75 g geraspt kokos, 75 g (gepelde) walnoten, de geraspte wortels, 2 hele eieren en 1 dooier. Klop 3 eiwitten tot zachte pieken (er blijven dus nog 2 eidooiers over, voor een ander gebruik) en spatel ze voorzichtig door het beslag. Klop tot slot de bruine suiker erdoor om alles wat steviger te maken. Schenk het beslag in een cakevorm en bak het circa 1 uur in de oven: bedek de bovenkant met aluminiumfolie als de taart te snel bruin wordt.

**HET GLAZUUR** Haal 100 g boter van tevoren al uit de koelkast. Klop hem met de poedersuiker luchtig en voeg dan de zuivelspread toe. Bewaar het glazuur in de koelkast tot het tijd is om de cake ermee te versieren.

→ **BAKJE → KOELKAST**





## Chakchouka, brood en salade

🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 10 minuten actief

Warm het groentemengsel voor de chakchouka-saus op in een koekenpan. Maak er 4 kuiltjes in en breek er 4 eieren boven. Leg het deksel op de pan en laat alles 8-10 minuten sudderen, tot het eiwit gestold is. Voeg naar smaak nog wat zout en peper toe en bestrooi alles met 80 g feta en wat muntblaadjes. Verdeel dan het sjalot-knoflook-specerijenmengsel erover en voeg naar keuze nog wat dotjes Griekse yoghurt toe. Serveer met brood en een salade die je op smaak brengt met olijfolie en citroensap.



## Geroosterde rode bietjes met feta en sinaasappel, linzen

🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 10 minuten actief

Warm de bietjes circa 10 minuten op in de oven op 160 °C. Verdeel een kwart van de linzen en de bulgur over een serveerschaal en sprenkel er wat van de sinaasappelsaus over. Verwijder van 1 sinaasappel met een scherp mesje de schil en de buitenste witte velletjes en snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit. Snijd de warme bieten in plakjes en leg ze samen met de sinaasappelpartjes boven op het linzen-bulgurmengsel. Bestrooi alles tot slot met pompoenpitten, peterselieblaadjes en 60 g verkruidde feta. Serveer en geef de fetasaus en sinaasappelsaus er apart bij.



## Vegetarische penne bolognese

🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 10 minuten actief

Warm de vegetarische bolognesesaus op. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg 20 g boter en 20 g geraspte Parmezaanse kaas toe aan de saus. Laat de pasta zodra die gaar is uitlekken en roer hem, met 120 ml van het kookwater, door de saus. Laat alles nog circa 3 minuten zachtjes koken en voeg nog wat zout en geraspte citroenschil toe. Bestrooi voor serveren met de resterende Parmezaanse kaas en fijngehakte peterselie.



## Spinazie-linzenrijst met kruiden en yoghurt

🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 10 minuten actief

Warm het groente-specerijenmengsel op. Voeg de rijst toe met 1,5 keer de hoeveelheid water. Roer goed en laat alles 11 minuten koken. Warm ondertussen de resterende linzen, de resterende 400 g spinazie en 15 g boter op. Rooster in een koekenpan de resterende 25 g kokos (let op: dit brandt heel snel aan); giet het op een bord zodra het goudkleurig is. Roer als de rijst gaar is alles nog eens goed door. Serveer met munt, gehakte peterselie, geraspt kokos en Griekse yoghurt.

**VOOR VRIJDAG** Haal de bouillon en briks uit de vriezer en zet in de koelkast.



### Bouillon met champignons en miso, briks met groenten

🕒 Klaar in 15 minuten, waarvan 5 minuten actief

**DE BRIKS** Warm de briks in circa 10 minuten op in een tot 160 °C voorverwarmde oven.

**DE BOUILLON** Warm de bouillon op. Voeg naar smaak nog wat fijngehakte peterselie toe, als je nog wat over hebt. Serveer de briks bij de bouillon.



### Carrot cake

🕒 Klaar in 10 minuten, waarvan 10 minuten actief

Strijk het glazuur over de bovenkant van de cake, of voor een nog leuker effect: snijd de cake horizontaal doormidden en breng ook een laag glazuur in het midden aan.

# Salades

## Groenelinzensalade (week 02)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- 1 wortel
- 1 laurierblad
- 1 teentje knoflook
- 2 takjes munt
- 6 takjes bladpeterselie
- 1 sjalot

### SUPERMARKT

- 150 g groene linzen

### VINAIGRETTE

- 2 theelepels grove mosterd
- 1 theelepel citroensap + een beetje geraspte citroenschil
- 5 eetlepels olijfolie
- zout, peper

## Salade van geroosterde groenten en bulgur (week 06)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- 200 g flespompoen
- circa 10 boerenkoolbladeren
- ¼ knolselderij (of 1 kleintje)
- ½ bos bladpeterselie
- ½ bos koriander
- 2 teentjes knoflook
- een paar slablaadjes

### SUPERMARKT

- 50 g hazelnoten
- 4 eetlepels olijfolie
- 100 g bulgur
- 100 g gekookte kikkererwten (of uit blik)
- zout, peper

### SAUS

- 100 ml tahin
- ½ granaatappel
- 2 eetlepels citroensap
- 1 teentje knoflook
- 2-3 eetlepels gehakte bladpeterselie

## Linzensalade, huisgemaakte labneh, rauwkost (week 07)

### FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN

- 100 g jonge bladgroenten (bijv. snijbiet, postelein of spinazie)
- 6 jonge wortels (bijv. bos- of waspenen)
- 1 kleine bloemkool
- 1 citroen
- 10 takjes bladpeterselie

### VERS

- 350 g yoghurt
- 500 g geitenyoghurt

### SUPERMARKT

- 150 g groene of zwarte linzen
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels za'atar
- 100 g amandelen of pistachenoten

### SINAASAPPELDRESSING

- 2 theelepels grove mosterd
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- een beetje geraspte citroen- en sinaasappelschil
- 1 mespunt honing
- 1 snufje gerookte-paprikapoeder
- 5 eetlepels olijfolie
- zout, peper

## Salade van geroosterde groenten en hummus, huisgemaakte pitabroodjes (week 09)

### FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN

- 4 jonge wortels (bijv. bos- of waspenen)
- 250 g groene asperges
- 4 bosuien
- 200 g peultjes
- enkele takjes koriander
- enkele takjes bladpeterselie
- ½-1 teentje knoflook
- 1 citroen

### SUPERMARKT

- 200 g gekookte kikkererwten (of uit blik)
- 2 eetlepels tahin (of pindakaas)
- 1 eetlepel granaatappelmelasse (optioneel)
- 1 theelepel za'atar (of tijm, sumak of komijn)
- 80 g geroosterde amandelen
- olijfolie
- grove mosterd
- zout, peper

### PITABROODJES

- 500 g bloem
- 1 zakje gedroogde bakkersgist (of 15 g verse bakkersgist)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout

## Witte-bonensalade met aardappels en citroenvinaigrette (week 10)

### FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN

- 500 g nieuwe aardappels
- 1 rode ui
- 6 takjes basilicum
- 6 takjes bladpeterselie
- 1 citroen
- 200 g slablaadjes
- 200 g sperziebonen

### VERS

- 4 eieren

### SUPERMARKT

- 300 g gekookte witte bonen (of uit blik)
- 40 g gekonfijte citroen
- 3 eetlepels olijfolie
- 25 g geroosterde amandelen
- zout, peper

## Griekse salade, pitabroodjes en tarwekorrels (week 10)

### GROENTEN

- 1 kleine groene paprika
- 1 komkommer
- 4 grote rijpe tomaten
- 1 rode ui

### VERS

- 200 g feta

### SUPERMARKT

- 200 g tarwekorrels
- 150 g zwarte kalamata-olijven
- gedroogde oregano
- olijfolie

### PITABROODJES

- 500 g bloem
- 1 zakje gedroogde bakkersgist (of 15 g verse bakkersgist)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel gedroogde oregano

## Tabouleh met groenteballetjes (week 11)

### FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN

- 1 bos bladpeterselie
- 1 bos munt
- 2-3 takjes dille
- 1 takje oregano (of een beetje gedroogde)
- 4 bosuien
- 1 citroen
- 1 komkommer
- 400 g tuinbonen
- ½ teentje knoflook

### VERS

- 200 g Griekse yoghurt

### SUPERMARKT

- 150 g bulgur
- 200 g gekookte kikkererwten (of uit blik)
- een beetje bloem
- olijfolie
- 1 snufje gemalen komijn
- 1 snufje chilivlokken of -poeder
- 1 snufje paprikapoeder
- 2 theelepels tahin
- zout

## Aardappelsalade (week 13)

### FRUIT, GROENTEN EN KRUIDEN

- 500 g kleine aardappels
- 200 g gemengde sla of jonge bladgroenten
- een paar druppels citroensap
- 6 takjes kervel

### VERS

- 4 eieren
- 1 eidooier
- 100 g volle Franse kwark

### SUPERMARKT

- 100 g gekookte witte bonen (of uit blik)
- 1 theelepel grove mosterd
- 75 ml neutrale olie (bijv. druivenpit-, koolzaad- of zonnebloemolie)
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 kleine augurken
- zout

# Soepen

## Linzen-groentesoep met miso (week 01)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- ½ groene kool
- 100 g champignons
- 5 wortels (met loof)
- 2 uien
- 5 teentjes knoflook
- enkele takjes bladpeterselie of koriander

### SUPERMARKT

- 150 g groene linzen
- 2 eetlepels rode miso
- 2 eetlepels olijfolie
- zout

## Pompoenvelouté met croutons, amandelen en kaas (week 02)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- ½ Hokkaidopompoen (of 1 kleintje)
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 1½ zoete witte ui
- ½ bos bladpeterselie

### VERS

- 15 g boter
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- 200 g tomme of andere kaas

### SUPERMARKT

- 1 biologisch groentebouillonblokje

### CROUTONS

- 10 sneetjes brood
- 2 teentjes knoflook
- 3 eetlepels olijfolie
- gedroogde tijm of oregano
- zout

### AMANDELEN

- 150 g hele amandelen
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel zout

## Groene soep, broodjes ei (week 03)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- 200 g jonge bladgroenten (of een bosje waterkers)
- ½ bos koriander
- 3 of 4 takjes dille
- de stelen van 2 broccolistronken
- 1 wortel

### SUPERMARKT

- 100 ml kokosmelk
- 1 biologisch groentebouillonblokje
- 100 g rode linzen

### BROODJES EI

- 4 eieren
- 15 g boter
- enkele takjes koriander
- 4 sneetjes boerenbrood

## Italiaanse soep met granen (week 04)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- 4 wortels (met loof)
- 1 stengel bleekselderij
- 1 rode ui
- ½ stronk snijbiet
- 3 teentjes knoflook
- ½ chilipepertje
- 1 takje rozemarijn, 1 laurierblad, gedroogde oregano of tijm (een van de vier of alle vier)
- bladpeterselie en/of koriander voor het serveren

### VERS

- 50 g feta

### SUPERMARKT

- 1 blik witte bonen à 400 g (uitlekgewicht)
- 400 ml gezeefde tomaten (passata)
- 50 g spelt of parelgerst
- 3 eetlepels olijfolie
- zout, peper

## Bouillon met champignons en miso, briks met groenten (week 05)

### GROENTEN EN KRUIDEN

- ½ bloemkool
- 170 g champignons
- 4 wortels
- 4 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gemberwortel
- 1 cm kurkumawortel
- enkele takjes bladpeterselie

### DIEPVRIES

- 200 g diepvriesspinazie

### VERS

- 1 pakje brikvellen