

Verse worst

met bloemkool en aardappelen.

Dinsdag

Vlees

Bereidingswijze

- 1 Kook de aardappelstukken in 20-25 minuten gaar in water met zout. Giet af en laat uitdampen in de pan.
- 2 Verhit ondertussen een scheutje olie in een koekenpan en bak de worsten in 2-3 minuten rondom bruin. Voeg de uien toe en bak 3 minuten mee. Voeg de jus en een scheut water toe en laat de worsten in de jus 10-12 minuten verder garen op laag tot middelhoog vuur.
- 3 Verdeel ondertussen de bloemkool in roosjes. Breng een pan water aan de kook en kook de bloemkoolroosjes in 7-8 minuten beetgaar (of kook ze 10-12 minuten als je van zachte bloemkool houdt).
- 4 Verdeel de aardappelen, bloemkool en worsten over de borden. Serveer de uienjus er apart bij.

Eet smakelijk!

Optie 1

Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Aardappel kookstukken (gr)	250
Kalkoenworst (st)*	1
Gesnipperde ui (gr)*	25
Jus (ml)*	50
Bloemkool (st)*	0,5

Voorraad of bijkoop

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie (el)	0,5

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



2x Kookpan



Koekenpan



Vergiet

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:
<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen



Slavink

met geroosterde biet en aardappelpuree.

Dinsdag

Vlees

Bereidingswijze

200°

Verwarm de oven voor op 200°C.

1

Leg de gele bietenblokjes op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster ze 25-30 minuten in de oven tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn.

2

Breng water met een snuf zout aan de kook en kook de aardappelstukken in 20-25 minuten gaar. Giet af en laat uitdampen in de pan. Voeg de melk en boter toe en stamp met een pureestamper tot puree. Proef en breng op smaak met peper en zout en nootmuskaat als je dat in huis hebt.

3

Verhit ondertussen een scheutje olie in een koekenpan en bak de slavinken in 2-3 minuten rondom bruin. Voeg de uien toe en bak 3 minuten mee. Voeg de jus en een scheut water toe en laat de slavinken in de jus 10-12 minuten verder garen op laag tot middelhoog vuur.

4

Schep de aardappelpuree, geroosterde bietenblokjes en de slavinken op de borden. Serveer de uienjus er apart bij.

Eet smakelijk!

Optie 2

Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Aardappel kookstukken (gr)	250
Slavink (st)*	1
Gele bietenblokjes (gr)*	150
Gesnipperde ui (gr)*	25
Jus (ml)*	50

Voorraad of bijkoop

Ingrediënt	P.P
Olijfolie (el)	1
Boter (gr)*	10
Melk (ml)*	50

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



2x Kookpan



Koekenpan



Vergiet

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:

<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen



Nasi

met ei en satésaus.

Woensdag

Vega

Bereidingswijze

1

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en laat afkoelen tot gebruik.

!

! Tip: je kunt de rijst eventueel al in de ochtend koken.

2

Breek de eieren boven een kom en klop ze los met een vork of een garde. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak omelet(ten) van het losgeklopte ei. Snijd de omeletten in reepjes.

3

Verhit olie in een wok en bak de nasigroenten 3 minuten op hoog vuur. Voeg de nasi-kruidenmix toe en bak 1 minuut mee.

4

Voeg de rijst toe aan de groenten en roerbak 2 minuten. Voeg de omeletreepjes toe en schep door de nasi.

5

Verwarm de satésaus in een (steel)pan. Serveer de nasi met de satésaus.

Eet smakelijk!

Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Parboiled rijst (gr)^	75
Eieren (st)*	2
Nasigroenten (gr)*	150
Nasi-kruidenmix (gr)^	3
Satésaus (gr)*	60

Voorraad of bijkoop

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie (el)	1

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Kookpan



Steelpan



Koekenpan



Wok



Vergiet

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:
<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen



Kip teriyaki roerbak met noedels.

Donderdag

Vlees

Bereidingswijze

1

Kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met een snuf zout en giet af.

2

Verhit ondertussen een scheutje olie in een wok en bak de kip 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de groenten toe en bak 3-4 minuten mee. Voeg de teriyakisaus toe en warm nog 1 minuut door.

3

Verdeel de noedels over diepe borden en schep de kip en groenten in teriyakisaus erop.

4

Serveer de kroepoek er apart bij.

Eet smakelijk!

Optie 1

Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Kipdijblokjes (gr)*	80
Woknoedels (gr)^	75
Chinese roerbakmix (gr)*	150
Teriyakisaus (ml)*	50
Kroepoek (gr)^	20

Voorraad of bijkoop

Ingrediënt	P.P
Zonnebloemolie (el)	0,5

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Kookpan



Wok



Vergiet

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:
<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen



Noedelsalade met kip.

Donderdag

Vlees

Bereidingswijze

1

Kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met een snuf zout en giet af

2

Verhit ondertussen een scheutje olie in een wok en bak de kip 5-6 minuten op middelhoog tot hoog vuur. Voeg een scheut sojasaus en een beetje sesamolie toe en zet het vuur uit.

3

Doe de rest van de sesamolie en sojasaus, samen met de pindakaas en een flinke scheut water in een maatbeker. Pureer met een staafmixer tot een dressing. Voeg meer water toe als de dressing nog te dik is.

4

Doe de noedels, kip, wortel en paprika in een ruime schaal. Voeg de dressing toe en meng alles door elkaar. Proef en breng de salade eventueel verder op smaak met wat extra sojasaus.

5

Serveer de noedelsalade met de kroepoek er apart bij.

Eet smakelijk!

Optie 2

Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Kipdijblokjes (gr)*	80
Woknoedels (gr)^	75
Paprika (gr)*	75
Wortel julienne (gr)*	75
Sesamolie (ml)	20
Pindakaas (gr)*	20

Voorraad of bijkoop

Ingrediënt	P.P
Sojasaus (el)	0,5

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Kookpan



Wok



Vergiet



Staafmixer

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:
<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen



Zweedse balletjes

met aardappelen en broccoli.

Vrijdag

Vlees

Bereidingswijze

1

Breng een pan met water en een snufje zout aan de kook en kook de aardappelen tot ze gaar zijn. Giet af en laat ze even uitdampen in de pan.

2

Verdeel ondertussen de broccoli in roosjes, schil de stelen en snijd die in plakjes van 1 cm. Kook de broccoli in ruim water met wat zout in 5-6 minuten beetgaar. Giet af en spoel kort af met koud water om de kleur mooi groen te houden.

3

Verhit een hapjespan met een beetje olie of boter en bak de gehaktballetjes op middelhoog vuur 3-4 minuten. Voeg de gesnipperde ui toe en bak deze 3 minuten mee tot de ui glazig is.

4

Schenk de jus en de slagroom bij de gehaktballetjes en uien. Laat het geheel zachtjes koken tot de saus iets is ingedikt.

5

Verdeel de aardappelen en de broccoli over de borden. Leg de Zweedse balletjes erbij, schenk de romige saus eroverheen en serveer.

Eet smakelijk!

Benodigheden

Ingrediënt	P.P
Aardappel kookstukken (gr)	250
Gehaktballetjes (gr)*	100
Broccoli (st)*	1
Jus (ml)*	25
Gesnipperde ui (gr)*	25
Slagroom (gr)*	50

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Kookpan



Hapjespan



Vergiet

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:
<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen



Dwars-door-de-tuinsoep

met pita kaas-tomaat.

Zaterdag

Vega

Bereidingswijze



Verwarm de oven voor op 180 graden.

1

Doe de soep in een soeppan en warm rustig op.

2

Snijd de pitabroodjes open zodat je een soort envelopje krijgt. Snijd de tomaten in plakjes.

3

Vul de broodjes met geraspte kaas en een paar plakjes tomaat. Leg ze op een ovenplaat. Bak de pita's kaas 10 minuten in de voorverwarmde oven.

4

Schep de soep in kommen of diepe borden en serveer met de pita's kaas-tomaat.

Eet smakelijk!

Benodigdheden

Ingrediënt	P.P
Dwars-door-de-tuinsoep (gr)*	400
Pitabroodje (st)^	1
Geraspte kaas (gr)*	40
Tomaat (st)*	1

*in koelkast bewaren

^bevat gluten



Soeppan



Oven

Heb je nog feedback?

Klik op de link of scan de QR-code:
<https://tally.so/r/wz1EZE>

Receptenteam
Boerschappen

