

Weekmenu week 40

Tosti brie

Neem 2 volkoren boterhammen. Besmeer deze met een beetje pesto en beleg met plakjes brie. Verdeel er nog wat rucola over en bak de tosti lekker goudbruin.

Ei wrap met groente (4 personen)

2 teentjes knoflook
4 el olijfolie
800 gr Provençaalse roerbakgroente
3 tl Provençaalse kruiden
7 gr verse dragon
100 gr geraspte Gruyere
6 grote eieren
100 ml melk

Snij de knoflook fijn. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de groenten, knoflook en de kruiden 5 minuten op matig vuur. Breng verder op smaak met peper. Snij de dragon fijn en klop deze samen met de melk, eieren en de helft van de kaas in een kom goed los. Verhit een klein beetje olie in een andere koekenpan en bak in 4 keer 4 omeletten van het mengsel. Leg de omelet die klaar is op een bord op een pan met heet water, zo houd je de omeletten warm tot aan gebruik. Leg voor elk persoon 1 omelet op een bord, verdeel de groenten erover en sla de omelet een beetje dubbel. Bestrooi met de rest van de kaas.

Overnight Oats (1 portie) Maak dit de avond tevoren

35 gr cashewnoten
100 ml amandelmelk
50 ml water
Theelepels vanille aroma
1½ eetlepel chiazaadjes
25 gr havermout
1 medjoul dadel
Snufje zout
Snufje kaneel

Week de cashewnoten minimaal 1 uur in water. Doe dan de noten, melk, water, dadels, havermout, vanille, zout en kaneel in een blender en maak er een smeuïg geheel van. Doe het mengsel in een afsluitbaar potje en roer er de chiazaadjes door. Meng het goed en zet het in de koelkast tot de volgende ochtend.

Pindakaasbrood

4 eieren
350 gr pindakaas
16 gr bakpoeder
100 ml karnemelk
1 el koek/speculaaskruiden
1 el vloeibare honing
200 gr hüttenkäse

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een cakeblik met bakpapier. Mix met een handmixer de eieren door de pindakaas. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een egaal beslag. Doe het beslag in de cakevorm en bak in ongeveer 30 minuten gaar.

Neem 2 plakjes als lunch en beleg met een halve banaan. Wat je overhoud kun je in plakjes snijden en in de vriezer bewaren voor een later moment.

Kipgehakt met broccoli en bloemkool (4 personen)

50 gr ongezouten ongebrande walnoten
800 gr bloemkoolroosjes
400 gr broccoli roosjes
800 gr cannellini bonen
40 gr verse selderij
300 gr kipgehakt
2 el mosterd
Olijfolie

Rooster de walnoten in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen en hak ze grof. Halveer de bloemkool roosjes en kook in 10 minuten gaar. Snij de selderij fijn. Meng het kipgehakt met de helft van de selderij, de helft van de mosterd en wat peper. Draai er met vochtige handen 12 balletjes van. Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes rondom bruin en gaar in ongeveer 8 minuten. Kook de broccoli roosjes 3 minuten. Doe de bonen in een vergiet en spoel ze af en laat ze uitlekken. Giet de bloemkool af en stamp er samen met de bonen, rest van de selderij en de rest van de mosterd een mooie puree van. Verdeel de bloemkool puree over de borden, en verdeel hier de broccoli en de balletjes over. Bestrooi met de walnoten.

Pasta met makreel (4 personen)

1 verse gerookte makreel
300 gr volkoren penne
Olijfolie
90 gr pesto rosso
15 groene olijven
15 gr verse basilicum
1 komkommer
75 gr rucola
40 gr geroosterde pijnboompitjes

Verwijder het vel en de graten van de makreel en trek hem met een vork in grove stukken. Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Giet af en roer er 1 el olijfolie en de pesto door. Voeg de olijven, makreel en basilicumblaadjes toe en roer er goed door. Verdeel de pasta over de borden. Snij de komkommer in plakjes en verdeel samen met de rucola over de borden. Bestrooi met pijnboompitjes.

Pompoen wortel soep (4 personen)

Halve flespompoen
500 gr wortels
200 gr gesneden uien
2 teentjes knoflook gepeld
5 cm geschilde verse gember
1 el kerriepoeder
1 blokje kippenbouillon
125 ml kookroom light
Halve citroen
50 gr crème fraîche
Verse koriander

Snij de pompoen doormidden en lepel de pitten en de draden eruit. Snij de pompoen met schil in blokjes. Snij de wortels in stukjes en snij de gember en knoflook fijn. Verhit een beetje olijfolie in een soeppan. Fruit hierin de gember, knoflook en uien samen met het kerriepoeder 5 minuten. Voeg dan de pompoen en wortel toe en roerbak nog eens 5 minuten. Voeg 1½ liter kokend water toe samen met het bouillonblokje. Breng aan de kook en laat 20 minuten pruttelen. Hak de koriander grof en pers de citroen uit. Voeg het sap en de kookroom toe aan de soep en pureer deze met een staafmixer. Serveer de soep met een lepel creme fraiche en de koriander. Neem er een geroosterde volkoren boterham bij.

Granola taartjes (4 personen)

150 gr muesli
3 el zonnebloemolie
50 gr walnoten
2 el speltbloem
2 bananen
3 el honing
8 el yoghurt
2 kiwi's

Verwarm de oven voor op 180 graden. Prak 1 banaan in een kom. Hak de walnoten fijn. Doe de noten en de muesli bij de geprakte banaan samen met 2 el honing, de bloem en 2 el zonnebloemolie. Meng alles goed door elkaar. Vet met de rest van de olie 4 bakjes van een muffinvorm in. Verdeel het muesli mengsel over de 4 bakjes en druk het zo in de vormpjes dat je 4 bakjes krijgt. Bak de vormpjes 15 minuten in de oven. Laat afkoelen en haal ze voorzichtig uit de vormpjes. Schil de kiwi's en pel de banaan. Snij het fruit klein. Verdeel de yoghurt over de bakjes en garneer met het fruit en wat honing.

Preistampot met braadworst (4 personen)

800 gr zoete aardappelen
700 gr prei
3 el olijfolie
4 braadworsten
50 gr roomboter
100 ml melk
½ tl nootmuskaat
4 el Amsterdamse uitjes

Maak aardappels een beetje schoon en snij ze met schil en al in stukken. Kook ze in ruim water in ongeveer 15 minuten gaar. Snij het kontje met 1 cm van de stengel van de prei af. Snij de prei in ringen en spoel af in een vergiet. Verhit de olie in een pan en bak de worsten in 12 minuten gaar en bruin. Smelt de boter in een hapjes pan en bak de prei op zacht vuur in 10 minuten zacht. Verwarm de melk in een steelpannetje. Meng de melk met de aardappels en stamp er een mooie puree van. Schep de prei erdoor en meng er de nootmuskaat door. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de stampot over 4 borden, leg er een worst bij en verdeel de uitjes erover.

Kabeljauwstoof met venkel (4 personen)

1 ui
4 teentjes knoflook
2 venkelknollen
1 winterpeen
Olijfolie
1 tl paprikapoeder
400 gr tomatenblokjes uit blik
1 bouillontablet kip
200 ml water
260 gr kabeljauwfilet

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de ui en de helft van de knoflook. Snij het groen en de bovenkant van de venkelknollen. Laat de stronk aan de venkel. Snij in dunne plakjes en halveer de plakken. Snij de winterpeen in blokjes van 1 cm. Verhit een beetje olie in een koekenpan en fruit de ui, knoflook en paprikapoeder 2 minuten. Voeg de venkel toe en bak nog 2 minuten. Voeg de peen, tomatenblokjes, bouillonblokje en water toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de kabeljauw met peper en zout en leg de vis de laatste 5 minuten op de stoof. Serveer de stoof met een meergranen baguette of ciabatta. Je kunt het brood lekker dippen in de saus.

Cloudbread

3 eieren
3 eetlepels roomkaas of huttenkase
1/4^e theelepel bakpoeder
Halve eetlepel maple syrup

Verwarm de oven voor op 150 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Splits de eieren, de eigelen bewaren. Klop de eiwitten vetvrij op in een kom samen met het bakpoeder. Het moet goed stijf geklopt worden. Klop in een andere kom het eigeel op met de kaas en maple syrup. Voeg langzaam het eigeel bij het eiwit en vouw dit er rustig door. Als het goed gemengd is dan maak je kleine hoopjes op de bakplaat. Houd er wel ruimte tussen want het wordt wat groter. Zet de bakplaat 17 tot 20 minuten in de oven, houd ze in de gaten want elke oven is weer anders. Als ze goudbruin zijn dan is het klaar. Laat de broodjes afkoelen. Je kunt ze in de koelkast bewaren. Beleg ze met een plakje kaas of vlees.

Sticky chickenburger met sla (4 personen)

4 kipfilets
1 sjalotje gepeld
2 teentjes knoflook
4 cm gember
1 peper
1 limoen
8 el ketjap
3 el honing
2 el olijfolie
200 ml water
2 lente uitjes
2 kroppen romaine sla
Halve komkommer
4 meergranen bollen
50 gr pinda's

Snipper de sjalot, snij de knoflook fijn en schil en rasp de gember. Verwijder de steel en de zaadlijsten van de peper. Hak de peper fijn en pers de limoen uit in een kommetje. Voeg hier de peper, ui, knoflook, gember, honing en ketjap erbij en maak er een marinade van. Leg de kipfilets in de marinade en dek af. Laat minstens een uur marineren in de koelkast. Verhit een hapjes pan en doe er wat olie in, haal de kipfilets uit de marinade maar gooi de marinade niet weg. Bak de kipfilets in 4 minuten goudbruin. Voeg de marinade toe met 200 ml water. Doe een deksel op de pan en laat 20 minuten te sudderen. Snij de lente ui in ringetjes en de komkommer in plakjes. Snij de kontjes van de romaine sla en haal de blaadjes los. Snij de bolletjes open en verdeel de sla en komkommer erover. Snij de kipfilets in reepjes en verdeel over de bolletjes. Garneer met de pinda's en de lente ui.