

PREPPEN MET SOFIE DUMONT

WEEK #1



BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 1 kleine bloemkool
- 4 à 6 stuk prei
- 125 g kerstomaatjes
- 4 grote tomaten
- 1 komkommer
- 4 kleine komkommers, of 1 grote
- 1 groene sla
- 1 citroen
- 2 paprika (geel of rood)
- 1 aubergine
- 1 chilipeper
- 1 bot bieslook
- 1 bot peterselie
- 1 bot verse oregano
- 1 bot tijm
- 1 bot koriander
- 1 bot verse munt
- 2 sjalot
- 1 rode ui
- 1 grote ui
- 1 bot look

Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 800g loskokende aardappelen
- 4 dürüm vellen of wraps naar keuze
- 1 vel korstdeeg
- 200 g volkoren couscous (volkoren tarwegriesmeel)

Vlees / Vis / Vega

- 750 g gehakt kalf en kip
- 500 g kleine kippenreepjes
- 250 g gebakken beenham in dikke plakken

Sauzen

- 3 el mayonaise

Zuivel / Eieren

- 170 g boter
- 40 g bloem
- 900 ml melk
- 250 ml room
- 100 g geraspte kaas
- 150 g gemalen Cheddar kaas
- 200 g feta
- 4 grote eieren
- 75 g gemalen Gruyère
- 150 g (magere) zure room

Droge kruiden

- peper
- zout
- 1 tl tijm
- Muskaatnoot
- witte peper
- 1 tl kaneel
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl kurkuma

In blik

- 400 g tonijn op sap
- 4 perziken op sap
- 1 potje zwarte olijven
- 150 g rode bonen (bokaal of blik)
- 150 g kikkererwten (bokaal of blik)
- 150 g mais
- 500 g tomatencoulis

Andere

- 7 el zachte olijfolie



PREP TIPS

Alles wat je snijdt en voorbereidt, moet afgesloten bewaard worden in de koelkast.

HACHIS PARMENTIER

- Schil, spoel en snijd de groenten op voorhand en bewaar apart
- Maak ook de aardappelpuree en bechamelsaus al klaar
- Stoom de groenten, bak het vlees en vul de schotel op de dag zelf.
- Naargelang je prep tijd kan je de gehele schotel ook klaarmaken en in koelkast bewaren of diepvriezen als je het na 3 dagen wil serveren

WRAP MET TONIJS & PERZIK

- Schil, spoel en snijd de groenten op voorhand en bewaar apart
- Maak de verse mayonaisse en meng met de uitgelekte tonijn op voorhand
- Snij je tomaten doormidden en hou apart
- Schil de komkommer, snij in schijfjes en hou apart
- Op de dag zelf dresseer je alles op de wraps en zwier je ze tussen panini of croque machine

GRIEKSE SALADE MET KIP & FETA SAUS

- Schil, spoel en snijd de groenten op voorhand en bewaar apart
- Was en snijd de tomaten en komkommer in schijven. Snijd ook de olijven en ui fijn. Bewaar alles samen.
- Mix alles voor de feta dressing
- De sla wassen, kruiden snijden en kip bakken doe je à la minute

QUICHE LORRAINE

- Was, snij en stoof de prei op voorhand en voeg de hesp toe
- maak de ei-melk mengeling
- Bak het deeg al blind voor
- De dag zelf assambleer je alles en steek je de quiche in de oven
- Je kan de quiche ook al volledig afwerken en afbakken en dan gewoon opwarmen op een dag met weinig tijd

CHILI SIN CARNE & COUSCOUS

- Maak de saus en het griesmeel al klaar, dan is het enkel nog opwarmen.
- Op de dag zelf warm je beiden op, snij je munt en koriander fijn en werk af met zure room