

PREPPEN MET SOFIE DUMONT

WEEK #2



BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 6 groene asperges
- 7 grote wortels
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 5 stelen selder
- 1 grote rode punt paprika
- 1 prei
- 8 stronkjes witlof
- 250 g boontjes
- 1 komkommer
- 125 g mesclun (gemengde salade)
- 1 bot radijzen
- 300 g sojascheuten
- 6 stuks lente-ui
- 1 citroen
- 2 limoen
- 70gr geraspte gember
- 1 bot munt
- 1 bot peterselie
- 2 botten basilicum
- 1 bot koriander
- 1 rode ui
- 4 uien
- 1 zoete ui
- 1 bol look
- 1 chili pepertje

Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 250 g quinoa
- 400 g spaghetti
- 300 g lange korrel rijst
- 8 middelgrote aardappelen
- 800 g zoete aardappel

Vlees / Vis / Vega

- 500 g varkensgehakt
- 500 g gemalen rundervlees
- 500 g kippendijen filet zonder been of vel
- 8 plakken gekookte ham
- 800 g kalkoenfilet

Sauzen

- Tabasco
- 6 el soja saus

Zuivel / Eieren

- 80 g boter
- 40 g bloem
- 700 ml halfvolle melk
- 500 g gemalen kaas
- 100 g parmigiano reggiano
- 200 ml kokosroom
- 300 g yoghurt

Droge kruiden

- tijm
- laurier
- gedroogde oregano
- peper
- zout
- nootmuskaat
- five spice kruiden
- ½ zakje tikka massala kruiden

In blik

- 1900 ml passata
- 140 g dubbel geconcentreerde tomatenpuree

Andere

- 5 el olijfolie
- 6 el arachide olie
- 2 el balsamico crème
- 400 ml rode wijn
- 2 el agave/honing
- 160 g pindanoten
- 70 g pijnboompitten
- 35 g amandelenoten

sofie

DUMONT



PREP TIPS

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

TIKKA MASSALA MET KALKOEN & ZOETE AARDAPPEL

- Hier kan je alle groenten preppen en de kruidenmengeling maken
- Maar dit is een ideaal gerecht om op voorhand te maken en dan nadien gewoon op te warmen. Up to you!

GEBAKKEN RIJST MET KIP

- Spoel, schil en snijd de groenten op voorhand
- De kip kan je al in stukken snijden en met alle specerijen mengen en laten marinieren
- Kook de rijst en laat afkoelen om te bewaren
- Maak ook de saus al klaar
- Bak op de dag zelf alles samen.

SPAGHETTI BOLOGNAISE

- Maak de bolognaisesaus op voorhand. Op de dag zelf enkel nog opwarmen en de pasta koken.
- Kan met pasta of op een croque of met gegrile pompoen blokjes, njam!
- Of je kan alle groenten op voorhand fijn snijden, dan op de dag zelf alles aanbakken, even laten pruttelen en pasta koken.

WITLOOF KAAS & HESP IN DE OVEN

- Je kan hem helemaal afwerken en op de dag zelf gewoon de oven in.
- Of enkele stappen preppen zoals de aardappelpuree, de kaassaus en het witloof stomen. Het witloof kan je op voorhand bakken of stomen.

QUINOA SALADE MET PESTO

- Spoel/schil, snijd en kruid de groenten op voorhand zodat ze klaar zijn om te grillen.
- De quinoa kan je al koken, afgieten en spoelen.
- Maak ook de pesto vooraf, fris de dag zelf nog op met een scheutje water en citroensap.
- Op de dag zelf wat opwarmen, groenten roosteren en toppings klaarmaken.