

PREPPEN MET SOFIE DUMONT

WEEK #3



BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 1 grote, rijpe mango
- 4 dikke wortels
- 1 selder
- 1 komkommer
- 1 groene & rode paprika
- 400 g boontjes
- 300 g spinazie
- 400 g tomaten
- 1 bot peterselie
- 1 bot basilicum
- 1 bot tijm
- 1 bot platte peterselie
- 2 grote uien
- 1 sjalot
- 1 rode ui
- 1 bol look
- 1 klein chillipepertje
- 20gr gember
- 2 stuks lenteui

Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 1 kg loskokende aardappelen
- 9 grijze zachte sandwiches
- 2 blokjes rijst noedels of noedels naar keuze
- 12 pastabuisjes voor cannelloni
- 8 tortilla's

Vlees / Vis / Vega

- 150 g fijne sneetjes gerookt spek, fijn gesneden
- 1 kg gemengd gehakt
- 9 kippenchicola's
- 750 g ribeye
- 200 g gerookte zalm
- 800 g kippenbillen, vlees zonder been

Sauzen

- 3 el mosterd
- 1 el hot sauce

Zuivel / Eieren

- 145 g boter
- 3 eieren
- 200 ml melk
- 4 el mascarpone
- 200 g fontina kaas of mozzarella
- 400 g ricotta
- 150 ml room

Droge kruiden

- tijm
- laurier
- peper
- zout
- nuskaatnoot
- 2 el Korean BBQ kruiden
- 1 zakje fajita mix

In blik

- 3 potjes tomatenconcentraat
- 800 g gepelde tomaten

Andere

- 2 el Balsamicocrème
- 60 g chapelure
- 10 zwarte olijven
- 1 el ciderazijn
- 5 kl honing
- 2 el maïzena
- ghee of olie om te bakken
- 4 el sushiazijn
- 3 el soja saus
- 1 el agave
- arachideolie
- 2 el sesamzaad
- olijfolie
- 2 el opgelegde jalapeño pepers
- 4 el azijn
- 6 el koolzaadolie

sofie

DUMONT



PREP TIPS

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

BALLEKES IN TOMATENSAUS

- Dit is een gerecht dat je helemaal op voorhand kunt klaarmaken. Bewaar het tot 3 dagen in de koelkast of vries het in.
- Serveer met puree, frietjes of rijst, die je op voorhand kunt bereiden en alleen hoeft op te warmen op de dag zelf.

FAJITA'S MET KIP

- Maak de verse mayonaise al klaar
- De mango salade kan je op voorhand snijden, voeg de azijn/koolzaadolie bij het serveren toe.
- Snijd en kruid de kip vooraf. Je kunt de kip op de dag zelf bakken, of al op voorhand bakken en opwarmen wanneer je gaat serveren. (Max 2 dagen bewaren in de frigo)

CANNELLONI MET ZALM

- Deze ovenschotel kan je helemaal preppen en in de frigo of diepvries bewaren om later op te warmen in de oven.
- Serveer eventueel met extra gegrilde groenten.

BEEF NOODLE WOK

- Snijd en kruid het vlees op voorhand om later te bakken.
- De boontjes kan je al koken en ook alles voor de saus al mengen.
- Kook de noedels de dag zelf.

MONSTER HOTDOGS

- Snijd en kruid de groenten op voorhand, maak ook de dressing al klaar.
- Bak de worstjes de dag zelf (max. 2 dagen in de frigo bewaren).