

PREPPEN MET SOFIE DUMONT

WEEK #4



BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 500 g broccolini
- 1 grote aubergine
- 1 bloemkool
- 1 tomaat
- 2 grote rode pepers
- 1 citroen
- 4 elstar appels
- 4 paprika's in verschillende kleuren
- 2 courgette
- 1 avocado
- 4 pijpajuinen
- 1 bot peterselie
- enkele blaadjes salie
- 2 rode uien
- 1 zoete ui
- 8 tenen look

Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 700 g vastkokende aardappelen
- 500 g macaroni
- 4 pizza deeg / Zuurdesembrood sneetjes

Vlees / Vis / Vega

- 500 g kippendijenvlees zonder vel of been
- 400 g quorn
- 4 boerenworsten
- 6 dikke sneetjes beenhesp

Sauzen

- 6 el soja saus
- 4 el honing
- 2 el gochujang

Zuivel / Eieren

- 240 g bloem
- 110 g boter
- 700 ml koude melk
- 125 ml Griekse yoghurt
- 125 ml cottage cheese
- 300 g vers gemalen emmentaler kaas
- blok Parmezaanse kaas
- 3 bollen mozzarella

Droge kruiden

- five spices kruiden
- oregano
- basilicum
- tijm
- laurier
- peper van de molen
- zout van de molen
- peper
- zout
- muskaatnoot

In blik

- 1 blik gepelde tomaten in blik

Andere

- 50 g cashewnoten
- ghee of olie om te bakken
- 2 scheutjes koolzaadolie
- olijfolie



PREP TIPS

inspiratie op de website.

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

WOK MET INKTVIS & PAKSOI

- Snijd de inktvis al in volgens instructies in de video bij het recept. Voeg de look, gember en wokkruiden toe en laat marineren.
- Was en snij de paksoi.
- Meng alles voor de saus.
- Kook de rijst of de noedels.
- De dag zelf wok je alles samen. De rijst of noedels warm je op.

ZERO WASTE TIP: Met de overschot van inktvis kan je ook gefrituurde calamares maken, recept op m'n website!

VEGGIE MOUSSAKA

- Deze ovenschotel kan je op voorhand volledig preppen en bewaren in de koelkast (max. 3 dagen) of invriezen.
- Of Snijd alle groenten op voorhand.
- Maak de kaassaus.
- Op de dag zelf alles in een de schaal dresser en afbakken.

ZERO WASTE TIP: Maak een lekkere soep met de restjes of een ovenschotel met lam en aubergine.

OVENSCHOTEL MET WORST, PAPRIKA & APPEL

- Alles snijden en apart in potjes bewaren.
- Op de dag zelf kruiden en olie toevoegen alvorens in de oven te steken.

ZERO WASTE TIP: Appels zijn lekker veelzijdig, maak met de restjes een lekkere compote, tarte tatin of broodpudding. Meer

MACARONI

- De hele schotel kan je op voorhand preppen en in de frigo of diepvries bewaren alvorens de dag zelf in de oven te steken.
- Serveer eventueel met extra groenten, zoals erwtjes, broccoli of bloemkool.

ZERO WASTE TIP: Een restje over? Neem het mee als lunch met extra groentjes erbij.

PANINI MET MOZZARELLA & COURGETTE

- Maak de hotsauce op voorhand
- À la minute de panini vullen en afbakken, serveer met een extra slaatje van rucola, tomaatjes, of gegrilde courgette.

ZERO WASTE TIP: Overschot van groentjes kan je in soep verwerken of in een koude pasta met pesto.