

PREPPEN MET SOFIE DUMONT

WEEK #1



BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 3 citroen
- 1 granaatappel
- 4 nectarines
- 1,6 kg wortelen
- 2 à 3 preien
- 1 kleine bloemkool
- 500 g broccolini
- 4 mini komkommers
- 6 gele tomaten
- 300 g kerstomaatjes
- 3 verse chilipeper
- Gemengde sla
- 13 tenen look
- 1 gele ui
- 2 rode ui
- 1 sjalot
- 2 bosjes basilicum
- 1 bot platte peterselie
- 1 bos koriander

Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 200 g volkoren griesmeel
- 400 g pappardelle
- 1kg aardappelen
- 400gr rijst

Vlees / Vis / Vega

- 750 g gehakt (kalf en kip gemengd)
- 12 sneetjes Ganda ham
- 500 g kippendijenvlees zonder vel of been

Sauzen

- 6 el sojasaus

Zuivel / Eieren

- 100 g geraspte kaas
- 300gr parmezaan
- 1 blok feta
- 900 ml koude melk
- 130 g boter
- 4 burrata's

Droge kruiden

- 1 tl tijm
- 4 kl five spices kruiden
- Peper
- Zout
- Fleur de sel
- Muskaatnoot

In blik

- 700 ml tomatencoulis
- 6 ansjovisfilets
- 2 kl kappertjes
- 2 el groene en zwarte ontpitte olijven
- 2 blikjes tonijn in olijfolie (netto gewicht 240 g/blik)

Andere

- 400ml kippenbouillon
- 160 g honing
- olijfolie
- Ghee of olie om te bakken
- 240 g bloem
- 1 handvol pistachenoten
- 2 handvol cashewnoten
- 70 g pijnboompitten

sofie

DUMONT



PREP TIPS

ALGEMENE BEWAARTIPS:

- **Koelkast:** Zorg ervoor dat alle gepreppte ingrediënten in luchtdichte bakjes zitten om versheid te behouden.
- **Vriezen:** Ingrediënten zoals de bloemkool en bolognaisesaus kunnen goed ingevroren worden voor langere houdbaarheid.
- **A la minute:** Sommige ingrediënten, zoals het bakken van vlees of roosteren van groenten, zijn het lekkerst als ze vers bereid worden.

RECEPTEN PREPPEN:

COUSCOUS SALADE MET GECARAMELISEERDE WORTEL, FETA, GRANAATAPPEL EN PISTACHENOTEN

Preppen (op zondag):

- Schil de wortelen en snijd de helft in schijfjes en de andere helft in balkjes. Meng met honing, chili en olijfolie, en rooster ze in de oven. Bewaar de geroosterde wortelschijfjes en balkjes apart in een luchtdicht bakje in de koelkast (tot 4 dagen). De wortelbalkjes zijn voor de burrata salade.
- Bereid de griesmeel en bewaar deze in de koelkast (tot 4 dagen).
- Haal de pitjes uit de granaatappel en bewaar in de koelkast.
- Snijd en hak alle overige ingrediënten (pistachenoten, koriander, komkommers, tomaten) en bewaar deze in aparte bakjes in de koelkast (tot 4 dagen).

A la minute:

Leg de alle ingrediënten op de couscous (wotel, granaatappel, pistachenoten, koriander, komkommers, tomaten) en verkruiemel de feta erbovenop. Besprenkel met olijfolie, citroensap en -zeste. Breng op smaak met peper en fleur de sel.

HACHIS PARMENTIER MET BLOEMKOOL EN PREI

Preppen op zondag:

- Je kunt de hachis parmentier volledig klaarmaken, inclusief het samenstellen van de lagen (gehakt, puree, prei en bloemkool, bechamelsaus, en kaas). Bewaar het volledige gerecht in de koelkast (tot 4 dagen) of vries het in voor langere houdbaarheid (tot 3 maanden).

A la minute:

Als het gerecht in de koelkast bewaard is, kun je het op de dag zelf direct in de oven bakken. Als het bevroren is, laat het dan eerst ontdooien in de koelkast voordat je het afbakt.

PASTA PUTTANESCA MET TONIJN

Preppen op zondag:

- Bereid de volledige puttanesca-saus en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen) of vries in (tot 3 maanden).

A la minute:

Kook de pappardelle vers op de dag zelf en meng met de saus. Werk af met verse kruiden en parmezaan.

BURRATA SALADE MET HONING-CHILI WORTELS EN KROKANT GEBAKKEN HAM

Preppen op zondag:

- De wortels heb je al gemaakt bij het preppen van de couscous salade.
- Bak de Ganda ham krokant en bewaar in een luchtdicht bakje op kamertemperatuur voor een dag of in de koelkast (tot 2 dagen).

A la minute:

Verwarm de wortels luchtjes. Stel de salade samen met burrata, wortels, tomaten, nectarines, pesto en enkele blaadjes verse basilicum. Voeg krokante ham toe.

WOK MET KIP, BROCCOLINI EN FIVE SPICES

Preppen op zondag:

- Snijd, kruid en bak de kip. Bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Broccolini: Snijd de broccolini en bewaar deze in de koelkast (tot 4 dagen).
- Saus: Meng de sausingrediënten (sojasaus, honing, citroensap) en bewaar in een luchtdicht potje in de koelkast (tot 4 dagen).

A la minute:

Wok de broccolini en combineer met de kip en saus. Voeg cashewnoten toe en serveer eventueel met rijst.