

PREPPEN MET SOFIE DUMONT

WEEK #2



BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 2 bloemkolen
- 8 teentjes knoflook
- 4 grote uien
- 2 rode uien
- 2 duimen gember
- 3 grote wortels
- 5 stelen selder
- 1 grote rode puntpaprika
- 8 gemengde paprika's (versch. kleuren)
- 2 preien
- 1 komkommer
- 300 g sojascheuten
- 4 elstar appels
- 8 limoenen
- 1 avocado
- 1 bosje koriander

Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 700 g vastkokende aardappelen
- 300 g lange korrel rijst
- 400 g spaghetti
- 8 wraps naar keuze

Vlees / Vis / Vega

- 500 g kippendijen filet zonder been of vel
- 4 boerenworsten
- 500 g varkensgehakt
- 500 g rundergehakt

Sauzen

- 6 el sojasaus (voor gebakken rijst, hoeveelheid verdubbeld)
- 2 el balsamico crème
- 1 blik kokosroom (400 ml)

Zuivel / Eieren

- 4 el volle yoghurt
- 80 g boter
- 250 g geraspte kaas
- Zure room

Droge kruiden

- Takjes tijm (vers of gedroogd)
- 1 laurierblaadje (vers of gedroogd)
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijnpoeder of -zaad
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl zout
- 2 el five spice kruiden
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 2 tl lookpoeder
- Peper en zout van de molen
- Tabasco (optioneel)

In blik

- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1400 ml passata
- 140 g dubbel geconcentreerde tomatenpuree
- 1 blik zwarte bonen (400 g)

Andere

- 250 g coraallinzen
- 6 el agave of honing
- 4 el olijfolie
- 4 el arachideolie
- 160 g pindanoten
- Bakpapier



PREP TIPS

ALGEMENE BEWAARTIPS:

- **Koelkast:** Zorg ervoor dat alle geprepde 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:

DAHL MET BLOEMKOOL, CORAALLINZEN EN NAANBROOD

Preppen op zondag:

- Maak de dahl volledig, inclusief het stomen van de bloemkoolroosjes (Opgelet! bewaar de helft van de bloemkoolroosjes apart voor de fajitas)
- Bewaar de bereide dahl in de koelkast (tot 4 dagen) of vries in voor langere houdbaarheid (tot 3 maanden).

A la minute:

Verwarm de dahl op de dag zelf en serveer met vers naanbrood.

GEBAKKEN RIJST MET KIP, GEMBER EN SOJASCHEUTEN

Preppen op zondag:

- Kookte de rijst en laat afkoelen: Bewaren in de koelkast, tot 4 dagen.
- Marineer de kip: Bewaar in de koelkast, tot 2 dagen. Voor langere bewaring kun je de kip invriezen (tot 2 maanden).
- Gesneden groenten (prei, komkommer, wortel, ui): Bewaar in de koelkast, tot 4 dagen.

A la minute:

Bak de kip en groenten en voeg de rijst toe op de dag zelf.

SPAGHETTI BOLOGNAISE

Preppen op zondag:

- Maak de bolognaisesaus en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen) of vries in in voor langere houdbaarheid (tot 3 maanden).

A la minute: Kook de spaghetti vers op de dag zelf en verwarm de saus.

OVENSCHOTEL MET WORSTJES, APPEL, PATATJES EN PAPRIKA

Preppen op zondag:

- Snij de aardappelen, paprika's en appels: Bewaar in aparte luchtdichte bakjes in de koelkast, tot 3 dagen.
- Maak de tijmboter: Bewaren in de koelkast, tot 4 dagen.

A la minute: Combineer de ingrediënten in de ovenschaal en bak ze vers.

FAJITAS MET BLOEMKOOL EN CHILIBONEN TRAYBAKE

Preppen op zondag:

- bloemkoolroosjes (van de dahl): Bewaar in de koelkast (tot 4 dagen) of vries in (tot 3 maanden).
- Gesneden ui en paprika: Bewaren in de koelkast, tot 4 dagen.
- Gemaakte kruidenolie: Bewaren in de koelkast, tot 4 dagen.

A la minute: Rooster de groenten en bonen en verwarm de wraps vers.