

# PREPPEN MET SOFIE DUMONT

## WEEK #3



## BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

### Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 3 citroenen
- 2 kg kerstomaatjes
- 1 grote aubergine
- 1 bloemkool
- 1 tomaat
- 6 groene asperges
- 2 wortels
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 8 paprika's naar keuze
- 1 bot radijzen
- 125 g mesclun (gemengde salade)
- 2 à 3 bosjes basilicum
- 2 takjes rozemarijn
- 1 bosje munt
- enkele takjes peterselie
- enkele blaadjes salie
- 2 el fijngehakte dille
- 2 zoete uien
- 1 rode ui
- 5 teentjes + 1 bol knoflook

### Aardappelen / Rijst / Pasta / ...

- 250 g orzo
- 250 g quinoa
- 8 sneetjes brood

### Vlees / Vis / Vega

- 4 merguez worstjes
- 600 g rundergehakt
- 400 g quorn

### Zuivel / Eieren

- 125 ml Griekse yoghurt
- 125 ml cottage cheese
- 6 sneetjes kaas (bijv. Cheddar of Gouda)
- 500 g feta kaas
- 2 eieren
- 250 g geraspte cheddar kaas
- 250 g vers geraspte Parmezaanse kaas

### Droge kruiden

- 1 el oregano
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- Peper
- Zout

### In blik

- 800 g tonijn op sap
- 800g tomatenstukjes uit blik
- 1,7 liter kippen- of groentebouillon

### Andere

- 150gr paneermeel
- 170 g pijnboompitten
- 20 g amandelnoten
- olijfolie
- 2 scheutjes koolzaadolie



## 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:

#### SOEP MET GEROOSTERDE KERSTOMAAT EN CHEESY MERGUEZ CROQUES

##### Preppen (op zondag):

- Maak de soep volledig af. Bewaar ze in de koelkast (tot 4 dagen).
- Maak de croques volledig klaar (gehakt uit de merguez, kaas en brood) en bewaar in de koelkast (tot 2 dagen).

##### A la minute:

Verwarm de soep op het fornuis. Bak de croques in de oven tot ze krokant zijn en serveer samen.

#### VEGETARISCHE MOUSSAKA

##### Preppen op zondag:

- Bak de aubergineblokjes en stoom de bloemkoolroosjes. Bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Bereid de yoghurt-cottage cheese saus en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Bak het quornmengsel met ui en knoflook en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).

##### A la minute:

Stel de moussaka samen en bak deze in de oven.

#### QUINOA SALADE MET GEGRILDE GROENTEN EN PESTO

##### Preppen op zondag:

- Kook de quinoa en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Grill de groenten en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Bereid de pesto en bewaar in een luchtdicht potje in de koelkast (tot 4 dagen).

##### A la minute:

Combineer de quinoa met de gegrilde groenten, meng met de pesto en voeg de toppings toe.

#### GEVULDE PAPRIKA MET TONIJN, FETA EN TOMAAT

##### Preppen op zondag:

- Snijd en verwijder de zaadlijsten van de paprika's. Bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Bereid de vulling (tonijn, tomatenstukjes, ui, feta) en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).

##### A la minute:

Vul de paprika's met het mengsel, voeg geraspte cheddar toe en bak in de oven.

## **GRIEKSE BALLEKES MET ORZO EN GECONFIJTE KERSTOMATJES PESTO STYLE**

### Preppen op zondag:

- Maak de kerstomaten en verdeel in 2, de ene helft voor de soep en de andere helft voor dit gerecht.
- Je kunt het hele gerecht, inclusief de gehaktballetjes, orzo, en saus, volledig afwerken. Laat het afkoelen, dek het goed af, en bewaar maximaal 2 dagen in de koelkast.
- **Alternatief preppen:** Als je liever het gerecht deels vers bereidt, kun je enkel de tomaatjes confijten op zondag en de rest van het gerecht op de dag zelf verder

### A la minute:

Verwarm het gerecht zachtjes op een laag