

# PREPPEN MET SOFIE DUMONT

## WEEK #4



## BOODSCHAPPENLIJSTJE - 4 PERSONEN

Vink aan wat je al thuis hebt liggen.

### Groenten / Fruit / Verse kruiden

- 800 g boontjes
- 1 grote courgette
- 400 g tomaten
- 4 paprika's, kleur naar keuze
- 1 limoen
- 1 citroen
- 5 teentjes knoflook
- 2 uien
- 6 lente-uien
- 2 bosjes koriander
- 1 bosje basilicum
- 2 el fijngesneden dille
- 1 handvol peterselie
- 10 blaadjes munt
- ½ kleine bloemkool
- ½ butternutpompoe
- 1 takje tijm
- 1 jalapeño peper (met of zonder zaadjes)

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

- 700 g krieltjes
- 1 kg loskokende aardappelen
- 12 pastabuisjes voor cannelloni
- 4 blokjes volkoren rijstnoedels
- Basmati rijst

### Vlees / Vis / Vega

- 4 kipfilets
- 800 g varkensgehakt
- 200 g gerookte zalm

### Sauzen

- 3 eetlepels sojasaus
- 3 eetlepels oestersaus
- 2 eetlepels tamarinde pasta
- 1 el verse mayonaise

### Zuivel / Eieren

- 5 eieren
- 125 g Griekse yoghurt
- 1 el yoghurt
- 400 g ricotta
- 200 g fontina of mozzarella
- 200 ml melk
- 170 g boter
- 400 ml room
- 2 el Parmezaanse geraspte kaas

### Droge kruiden

- 1 tl knoflookpoeder
- Peper
- zout
- Nootmuskaat
- 1 blaadje laurier

### In blik

- 800 ml kippenbouillon
- 1 el bouillonpoeder of bouillon blokje
- 2 eetlepels tomatenpuree

### Andere

- 1 handvol gepelde pinda's
- 2 eetlepels fijngeraspte gember
- 4 el paneermeel
- 80 g bloem
- olijfolie
- 1 eetlepel kokosbloesemsiiker
- 1 el sesamolie
- 1 el geroosterd sesamzaad
- 1 el knapperige uitjes
- 1 el honing



## PREP TIPS

### ALGEMENE BEWAARTIPS:

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

#### BOONTJESSALADE MET KRIELTJES EN GROENE KRUIDEN DRESSING

Preppen (op zondag):

- Kook de krieltjes en laat ze afkoelen. Bewaar in de koelkast (tot 4 dagen) of in de vriezer (tot 3 maanden).
- Dop de boontjes en kook ze. Laat schrikken in koud water en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen) of in de vriezer (tot 3 maanden). Maak meteen alle boontjes voor deze week en bewaar apart in 2 bakjes.
- Maak de dressing en bewaar deze in een luchtdicht potje in de koelkast (tot 4 dagen).

A la minute:

Kook de eitjes vers, meng de krieltjes en boontjes met de dressing en serveer met de eieren erbovenop.

#### CANNELLONI MET ZALM, RICOTTA EN SPINAZIE

Preppen op zondag:

- Vul de cannelloni met de spinazie-ricotta-zalmvulling en leg ze in een ovenschaal. Giet de romige tomatensaus erover en bestrooi met de kaas. Dek de ovenschaal goed af en bewaar in de koelkast (tot 2 dagen) of in de vriezer (tot 3 maanden).

A la minute:

Haal de ovenschaal uit de koelkast en bak de cannelloni direct in de oven.

#### GEGRILDE KORIANDER JALAPEÑO KIP MET SESAM BOONTJES

Preppen op zondag:

- Kip marinieren: Maak de marinade, marineer de kip en bewaar in de koelkast (tot 2 dagen) of in de vriezer (tot 3 maanden).
- Sesamboontjes: Kook de sperziebonen, schrik ze, en meng met sesamolie, limoensap, en garnituur. Bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).

A la minute:

Werk de boontjes af met de kruiden. Grill de kip en serveer met de sesamboontjes en vers gekookte basmati rijst.

#### PAD THAI MET GROENTEN

Preppen op zondag:

- Groenten: Snijd alle groenten (paprika, courgette, lente-uien) en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).
- Pad Thai saus: Meng de ingrediënten voor de saus en bewaar in een luchtdicht potje in de koelkast (tot 4 dagen).

A la minute:

Kook de noedels, roerbak de groenten met knoflook en gember, voeg de saus en noedels toe en warm door. Werk af met pinda's en koriander.

**BLANQUETTE MET BALLETTJES,  
BLOEMKOOL EN POMPOEN,  
AARDAPPELPUREE**

Preppen op zondag:

- Maak de blanquette volledig klaar en bewaar in de koelkast (tot 3 dagen) of in de vriezer (tot 3 maanden).
- Aardappelpuree: Maak de aardappelpuree en bewaar in de koelkast (tot 4 dagen).

A la minute:

Warm de blanquette en de aardappelpuree op en garneer met verse peterselie.