



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

400 VISFILET
(BIJVOORBEELD TILAPIA,
KABELJAUW OF PANGASIUS)

500 G PREI

POTJE ZONGEDROOGDE TOMAATJES

SAP VAN 1 CITROEN

ZOUT EN PEPER

125 ML CRÈME FRAÎCHE

50 ML ROOM

50 G GEMENGDE NOTEN, GEZOUTEN

50 G GERASPT OUDE KAAS

BOTER

VISFILET MET NOTENKORST



Verwarm de oven voor op 180°C en vet een ovenschaal in met boter.

Hak de noten grof en snijd de tomaatjes klein.

Meng de noten, tomaten en de geraspte kaas en voeg de crème fraîche toe.

Wrijf de vis in met citroensap, zout en peper en verdeel het notenmengsel over de vis.

Bak de vis in 20 minuten in de oven.

Snijd de prei in ringen en roerbak een paar minuten in de hete olie tot de prei zacht is. Voeg de slagroom toe en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de vis en de prei met witte rijst.

DINSDAG 7 JANUARI



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

6-8 SNEETJES WIT BROOD

70 G ROZIJNEN

100 G BOTER
EN EXTRA OM IN TE VETTEN

4 EIEREN

100 G SUIKER

2 ZAKJES VANILLESUIKER

2 TL KANEEL

500 ML MELK

POEDERSUIKER

BROODPUDDING MET ROZIJNEN



Verwarm de oven voor op 175°C en vet een ovenschaal in.

Scheur het brood in stukken en leg ze in de schaal. Smelt de boter in een steelpannetje en giet over het brood. Strooi de rozijnen erover.

Meng de eieren, suiker, vanillesuiker, kaneel en de melk en giet het mengsel over het brood.

Bak de broodpudding in 45 minuten bruin. Bestrooi vlak voor het serveren met de poedersuiker.

DONDERDAG 9 JANUARI



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

250 BULGUR

1 KOMKOMMER

1 BOS LENTE-UITJES

150 G CHERRYTOMATJES

2 EL PIJNBOOMPITTEN

200 G FETA

PAAR TAKJES VERSE MUNT

BOSJE PETERSELIE

3 EL OLIJFOLIE

SAP VAN 1 CITROEN

ZOUT EN PEPER

BULGURSALADE MET FETA



Bereid de bulgur zoals aangegeven op de verpakking, laat uitlekken en afkoelen.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan en laat afkoelen.

Snijd de komkommer met schil in kleine blokjes en de lente-ui in ringetjes.

Halveer de tomaatjes en hak de verse kruiden grof.

Maak een dressing van de olijfolie en het citroensap en meng dat met de overige ingrediënten. Meng alles door de bulgur en verbreek de feta erover.

Serveer met Turks brood.



MAANDAG 27 JANUARI



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

400 G AARDAPPELS

2 GROTE ZOETE AARDAPPELS

500 G VERSE SPINAZIE

300 G CHORIZOWORST

PIJNBOOMPITJES

ROOMBOTER

OLIJFOLIE

PEPER EN ZOUT

STAMPPOT VAN SPINAZIE, ZOETE AARDAPPEL EN CHORIZO



Schil beide soorten aardappels en snijd ze in blokjes. Kook de blokjes gaar in een laagje water. Verwarm een beetje olie in een wokpan en bak de spinazie hierin gaar. Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitjes. Snijd de chorizo in blokjes. Giet de aardappelen af maar houdt een kopje vocht apart. Breng de aardappelen op smaak met peper en zout, voeg het kookvocht en een klontje boter toe en stamp dit door elkaar. Roer de spinazie en de chorizo door de stamppot en strooi er vervolgens de pijnboompitjes over.

MAANDAG 3 FEBRUARI



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

250 G WITTE RIJST
ZOUT EN PEPER

400 G KIPFILET, IN REEPJES

1 EL PAPRIKAPOEDER

1 UI, FIJNGESNIPPERD

250 G CHAMPIGNONS, IN PLAKJES

1 RODE PAPRIKA, IN BLOKJES

1 GROENE PAPRIKA, IN BLOKJES

BOTER

1 BLIKJE TOMATENPUREE

200 ML SLAGROOM

1 BANAAN

150 G GEZOUTEN PINDA'S

KIPREEPJES MET CHAMPIGNONS EN BANAAN



Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi met paprikapoeder.

Verhit de boter in een braadpan en bak de kipreepjes rondom bruin. Voeg de ui toe en bak even mee, voeg daarna de champignons en de paprikablokjes toe. Breng op smaak met zout en peper.

Schep de tomatenpuree en de slagroom erdoor.

Breng aan de kook en laat 10 minuten op een zacht pitje garen.

Snijd de banaan in plakjes en warm even mee.

Bestrooi het gerecht met de pinda's en serveer met de witte rijst.

DONDERDAG 20 FEBRUARI



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

300 G PASTA

300 G CHAMPIGNONS

200 ML CRÈME FRAÎCHE

2 COURGETTES

2 PAPRIKA'S

4 TEENTJES KNOFLOOK

2 UIEN

2 EL ITALIAANSE KRUIDEN

100 GRAM GERASPTE KAAS

OLIJFOLIE

ZOUT EN PEPER

PASTA MET COURGETTE EN CHAMPIGNONS



Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Maak de champignons schoon. Snijd de champignons, uien, paprika's, knoflook en courgettes in stukjes.

Fruit de ui en de knoflook aan in een pan met wat olijfolie.

Voeg na 2 minuten de paprika's en de courgettes toe. Een minuutje of 3 à 4 laten bakken en dan de champignons en de kruiden toevoegen. Laat dit nog een paar minuten bakken om vervolgens als laatste de crème fraîche toe te voegen totdat deze gesmolten is.

Meng de saus door de pasta en strooi er de geraspte kaas overheen.

VEGA

WOENSDAG 4 MAART



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

300 G PASTA

600 G VERSE SPINAZIE

2 UITJES

2 TEENTJES KNOFLOOK

2 BAKJES CHERRYTOMATEN

2 TL PAPRIKAPOEDER

200 ML CRÈME FRAÎCHE

100 G GERASPTE KAAS

OLIJFOLIE

ZOUT EN PEPER

MACARONI- OVENSCHOTEL MET TOMAAT



Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

Snijd de uien, knoflook en cherrytomaten in stukjes.

Fruit de uien en knoflook in een pan met wat olijfolie aan. Voeg hier na 2 minuten de spinazie en de gehalveerde cherrytomaatjes aan toe. Een paar minuten laten bakken en dan de crème fraîche en de kruiden toevoegen.

Als de crème fraîche gesmolten is, zet je het vuur uit. Meng de saus met de pasta en doe alles in een met olijfolie ingevette grote ovenschaal.

Doe hier de geraspte kaas over en zet de ovenschaal ongeveer 15 minuten in de oven.



WOENSDAG 18 MAART



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

4 KIPFILETS

300 G NOEDELS

400 ML KOKOSMELK

2 UIEN

4 PAPRIKA'S

400 G SPERZIEBOONTJES

2 TL KERRIEPOEDER

3 TEENTJES KNOFLOOK

OLIJFOLIE

ZOUT EN PEPER

NOEDELS MET KOKOS EN KIP



Bereid de noedels volgens de instructies op de verpakking.

Maak de sperzieboontjes schoon en kook ze een minuut of 5.

Snijd de uien, paprika's en knoflook in kleine stukjes.

Doe wat olie in een pan en bak de kipfilets rondom bruin met een beetje zout en peper. Voeg dan de kerriepoeder, de paprika's, uien en knoflook toe en bak dit zo'n 5 minuten. Doe de kokosmelk erbij en laat het geheel 5 tot 10 minuten zachtjes koken.

Zet het vuur uit en meng de noedels door de saus.

ZATERDAG 28 MAART



INGREDIËNTEN

4 PERSONEN

350 G CAKEMIX

120 G FIJNGEHAakte DAELS

1 TL SPECULAASKRUIDEN

1 EI

125 ML KARNEMELK

100 ML HONING

2 EL BOTER

1 EL WATER

VANILLE-IJS

VERDER NODIG:

RONDE SPRINGVORM VAN
Ø 20 CM

BAKPAPIER

MIXER

HONINGCAKE MET DAELS



Verwarm de oven voor op 170°C.

Vet de springvorm in en bekleed de bodem met bakpapier.

Meng de cakemix in een kom met de stukjes dadel, speculaaskruiden, het ei en de karnemelk. Klop het 2 minuten met de mixer tot een glad beslag.

Verdeel het mengsel over de springvorm en laat ongeveer 1 uur in het midden van de oven bakken.

Laat even afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt.

Smelt de boter in een steelpan op een zacht pitje en meng de honing erdoor. Bestrijk de cake met dit mengsel.

Serveer warm met een bolletje vanille-ijs.

WOENSDAG 8 APRIL



INGREDIËNTEN

6-8 PERSONEN

2 CITROENEN

3 EIEREN

150 G BASTERDSUIKER

125 ML CRÈME FRAÎCHE

1 BLIKJE CROISSANTDEEG
VAN 250 G

POEDERSUIKER

SPIUTSLAGROOM

GECONFIJTE
CITROENPARTJES OF
CITROENSNOEPJES

CITROENTAART



Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een ingevette taartvorm met het deeg.

Boen de citroenen schoon en rasp de schil.
Pers de citroenen uit en zeef het sap.

Klop de eieren los met de basterdsuiker en de crème fraîche. Voeg de citroenrasp en het sap toe en roer door.

Schenk het citroenmengsel in de vorm en bak de taart 20-25 minuten in de oven.

ZONDAG 12 APRIL

EERSTE PAASDAG