

Miljuschka
Scheurkalender
2027



**WAT
ETEN WE
VANDAAG?**

MAM, WAT ETEN WE VAN- DAAG?

Laten we eerlijk zijn: ‘wat eten we vandaag?’ is misschien wel de meestgestelde vraag in huis. Nog vóór ‘waarom doet de wifi het niet?’ en ‘wie heeft het laatste koekje opgegeten?’. En precies daarom heb je nu mijn scheurkalender in handen.

Want geloof me, ik weet hoe het is. Dagen die stampvol zitten, werk dat doorgaat, kinderen – in mijn geval twee pubers – in huis die altijd honger hebben, sporten tussendoor en dan ook nog iets fatsoenlijks op tafel willen zetten. Het leven is al druk genoeg; bedenken wat je gaat eten hoeft niet nóg een taak te zijn.

Ik maak het je makkelijk: geen eindeloos scrollen meer, geen inspiratiecrisis om 17.32 uur en al helemaal geen paniek-pasta (tenzij je daar trek in hebt, ook prima). Elke doordeweekse dag geef ik je recepten die je helpen om net even wat makkelijker iets lekkers op tafel te zetten. Soms snel, soms iets uitgebreider, maar altijd goed te doen. Om alvast je eetlust op te wekken vind je bij elk recept een mooie illustratie ter inspiratie.

En in het weekend mag het een beetje extra zijn. Iets zoets, iets feestelijks, iets waar je stiekem al de hele week zin in had.

Gebruik deze kalender zoals het jou uitkomt. Sla een dag over, ruil iets om, herhaal wat je lekker vindt. Het enige wat telt is dat er iets op tafel komt waar jij blij van wordt. En dat je morgen bij de vraag ‘wat eten we vandaag?’ naar deze kalender kijkt en denkt: oh ja, geregeld.

Liefs, *Miljusčka*

Miljuschka

11



**PAPPARDELLE
MET KIPRAGU**

**JANUARI
2027**

Stap 1 Leg de kipdijfilets in een schaal en voeg de groene pesto samen met het mosterd- en paprika-poeder en wat zout en peper toe. Wrijf het pestomengsel met je handen in het vlees en laat 20-25 minuten marineren.

Stap 2 Snijd intussen de ui fijn, de prei in dunne halve ringen en de bleekselderij in dunne boogjes. Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit de ui, prei en bleekselderij 10 minuten, tot de groenten zacht zijn en verkleuren. Leg de gemarineerde kip in de pan en zet het vuur hoger. Bak de kip in ca. 5 minuten aan beide kanten goudbruin; keer halverwege. Bestuif de kip met de bloem en meng goed. Blus af met de rode wijn en laat 2 minuten zachtjes koken, tot de alcohol is verdampt. Boen intussen de bospenen schoon en snijd ze in dunne plakjes. Doe 200 ml water en de bospeen bij de kip, zet het vuur lager en laat het geheel met het deksel op de pan 25 minuten zachtjes koken. Kook intussen de pappardelle volgens de instructies op de verpakking al dente in een pan met gezouten water.

Stap 3 Proef de ragù na 20 minuten en breng op smaak met zout en peper. Gebruik 2 vorken om het vlees van de kip in kleine stukjes te trekken en schep om. Doe de afgegoten pasta bij de ragù en schep voorzichtig om, zodat alle pasta is bedekt met een laagje ragù. Bestrooi tot slot met geraspte Parmezaanse kaas.

6 KIPDIJFILETS, ZONDER VEL
EN BOT

2 EL GROENE PESTO (LIEFST
KOELVERS)

2 TL MOSTERDPOEDER

2 TL ZOET PAPRIKAPOEDER

1 UI

1 PREI

2 STENGELS BLEEKSELDERIJ

4 EL OLIJFOLIE

1 EL BLOEM

200 ML RODE WIJN

4 KLEINE BOSPENEN

500 G PAPPARDELLE

25 G GERASPT PARMENZAANSE KAAS

GROTE PAN MET Dikke BODEM, RASP

PAPPARDELLE MET KIPRAGÙ

4 PERSONEN | 40 MIN. BEREIDINGSTIJD
+ 20-25 MIN. WACHTTIJD

Miljuschka

30-31

**KOFFIE-
BANAAN-
CHEESECAKE**

**OKTOBER
2027**



Stap 1 Verwarm de oven voor tot 150 °C (hetelucht 135 °C). Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de rand in met boter. Maal de koekjes in de keukenmachine fijn. Voeg, terwijl de machine draait, de boter lepel voor lepel toe. Verdeel het mengsel over de bodem van de vorm en druk aan.

Stap 2 Mix de roomkaas, bananen, suiker, espresso-oploskoffie en het cacao-poeder in de schone kom van de keukenmachine glad. Voeg, terwijl de machine draait, één voor één de eieren toe. Voeg de zure room toe, mix mooi glad en schenk het mengsel op de bodem.

Stap 3 Zet een ovenschaal gevuld met heet water op de bodem van de oven. Bak de cheesecake in het midden van de oven in ca. 1 uur en 10 minuten gaar. Hij mag in het midden nog wat lobbijg zijn, maar niet vloeibaar. Bak de cheesecake zo nodig wat langer. Zet de oven uit en laat de cheesecake minimaal 1 uur in de oven afkoelen. Laat vervolgens afkoelen tot kamertemperatuur en dan nog minimaal 3 uur in de koelkast of liefst 1 nacht.

Stap 4 Maak intussen de koffiesiroop. Doe de espresso's en de 3 el suiker in een steelpan en breng aan de kook. Laat op laag vuur in ca. 8 minuten inkoken tot siroop. Laat afkoelen.

Stap 5 Klop vlak voor serveren de slagroom lobbijg met de mixer en verdeel over de cheesecake. Schenk de koffiesiroop erover.

75 G BOTER, OP KAMERTEMPERatuur
+ EXTRA, OM IN TE VETTEN
400 G CAFÉ-NOIRKOEKJES
800 G ROOMKAAS, OP
KAMERTEMPERatuur
4 BANANEN
225 G FIJNE KRISTALSUIKER
+ 3 EL EXTRA
3 EL ESPRESSO-OPLOSKOFFIE
2 EL CACAOPOEDER
4 EIEREN, OP KAMERTEMPERatuur
125 G ZURE ROOM, OP
KAMERTEMPERatuur
3 VERSGEZETTE ESPRESSO'S
250 ML SLAGROOM
**SPRINGVORM Ø 24 CM, BAKPAPIER,
KEUKENMACHINE, OVENSCHAAL,
MIXER**

KOFFIE- BANAN- CHEESECAKE

12 PERSONEN | 35 MIN. BEREIDINGSTIJD
+ 1 UUR EN 10 MIN. OVENTIJD
+ 4 UUR OF 1 NACHT WACHTTIJD

Miljuschka

10

**LIMOEN-
RIJSTBOWL
MET KIP**

**AUGUSTUS
2027**



Stap 1 Pel de sjalot en snipper heel fijn. Boen 2 limoenen, rasp de groene schil en pers de vruchten uit. Snijd de derde limoen in partjes.

Snijd de korianderblaadjes fijn. Pers de knoflook. Snijd de tomaten in heel kleine blokjes en doe ze in een kom. Mix de sjalot, 2 el olijfolie, de wittewijnazijn, het sap van 1 limoen, de helft van de koriander en de knoflook door de tomatenblokjes. Zet de salsa apart.

Stap 2 Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Giet af en laat, met het deksel op de pan, uitdampen.

Stap 3 Meng het paprikapoeder, de cayennepeper en oregano met het zout. Schep de kipreepjes door het specerijenmengsel.

Stap 4 Meng de limoenrasp, de rest van het limoensap en de overige koriander door de rijst en breng op smaak met zout en peper.

Stap 5 Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipreepjes op middelhoog vuur in 5 minuten gaar.

Stap 6 Pel de avocado, verwijder de pit en snijd in reepjes of een mooi vormpje. Hak de peterselieblaadjes grof.

Stap 7 Serveer de rijst in kommen. Verdeel de kipreepjes, avocado, salsa en peterselie over de rijst en serveer met de partjes limoen.

1 SJALOT
3 (BIOLOGISCHE) LIMOENEN
½ BOSJE VERSE KORIANDER
1 TEEN KNOFLOOK
400 G RIJPE TOMATEN
3 EL MILDE OLIJFOLIE
1 EL WITTEWIJNAZIJN
300 G RIJST
2 TL PAPRIKAOEDER
1 TL CAYENNEPEPER
½ TL OREGANO
½ TL ZOUT
500 G KIPREEPJES
1 AVOCADO
4 TAKJES VERSE BLADPETERSELIE
FIJNE RASP

LIMOEN- RIJSTBOWL MET KIP

4 PERSONEN | 30 MIN. BEREIDINGSTIJD

Miljuschka

7



**MINISTRONE
MET
DUMPLINGS**

**DECEMBER
2027**

Stap 1 Snijd de bosuien in ringen. Snijd de winterpeen in blokjes. Schil de gember met een dunschiller en snijd in dunne reepjes. Verwijder eventueel de zaadjes en zaadlijsten uit de chilipeper en snijd het vruchtvlees fijn.

Stap 2 Verwarm de olijfolie in een braadpan. Bak de bosui, winterpeen, gember en chilipeper 7 minuten. Snijd intussen de knoflook fijn en bak de laatste 2 minuten mee.

Stap 3 Voeg de cherrytomaten, bouillon en vissaus toe. Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.

Stap 4 Voeg de garnalendumplings toe en verwarm ze 6 minuten tegen de kook aan. Voeg na 4 minuten de spinazie toe en roer rustig door.

Stap 5 Schep de minestrone-soep met de dumplings in diepe borden. Voeg eventueel wat chili-olie toe als je dat lekker vindt en garneer wat met blaadjes basilicum.

3 BOSUIEN
2 WINTERPENEN
STUKJE GEMBERWORTEL VAN 4 CM
1 CHILIEPER
1 EL OLIJFOLIE
1 TEEN KNOFLOOK
400 G CHERRYTOMATEN (BLIK)
800 ML KIPPENBOUILLON
1½ EL VISSAUS
12 GARNALENDUMPLINGS
(DIEPVRIES)
60 G SPINAZIE
CHILI-OLIE (OPTIONEEL), OM TE
GARNEREN
2 TAKJES VERS THAIS BASILICUM
(TOKO) OF GEWOON BASILICUM,
OM TE GARNEREN
DUNSCHILLER, BRAADPAN

MINSTRONE MET DUMPLINGS

4 PERSONEN | 40 MIN. BEREIDINGSTIJD

Miljuschkā

30

**WITTE
ASPERGES
MET ZALM**

**APRIL
2027**



Stap 1 Kook de eieren 8 minuten, laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak de eieren met een vork fijn.

Stap 2 Schil de asperges met een asperge- of dunschiller en snijd de uiteinden eraf. Doe de asperges in een pan waar ze in hun geheel in passen en zet onder water met flink wat zout. Zet op het vuur, breng aan de kook en laat 7 minuten koken. Zet het vuur uit en laat de asperges nog 10 minuten in het water liggen. Haal ze er dan uit.

Stap 3 Smelt de boter in een steelpan op laag vuur en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.

Stap 4 Snijd de peterselie fijn. Leg de asperges op een mooie schaal, leg de plakken gerookte zalm erop en verdeel het geprakte ei erover. Giet de botersaus erover en garneer met de gehakte peterselie.

Tip Lekker met gekookte aardappeltjes of gebakken krieltjes.

4 EIEREN

1,5 KG WITTE ASPERGES

100 G BOTER

½ TL GERASPT Nootmuskaat

200 G GEROOKTE ZALM

15 G VERSE BLADPETERSELIE

DUNSCHILLER OF ASPERGESCHILLER

WITTE ASPERGES MET ZALM

4 PERSONEN | 30 MIN. BEREIDINGSTIJD

Miljuschka

8



**PIZZA MET
VENKEL,
PEER &
GORGONZOLA**

**JANUARI
2027**

Stap 1 Ga je zelf pizzadeeg maken? Scan de QR-code en begin met het deeg.

Stap 2 Snijd de onderkant van de venkelknollen, halveer ze en verwijder de harde kern. Bewaar het loof, als dat aan de knollen zit, om te garneren. Snijd de venkel in zo dun mogelijke plakken (gebruik de mandoline als je deze hebt).

Snijd de peren in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlies in dunne parten. Kneus het venkelzaad in de vijzel.

Hak de walnoten grof en snijd de gorgonzola in grove stukjes.

Stap 3 Verwarm de oven voor zoals aangegeven op de instructies van de verpakking van het pizzadeeg. Leg een rol deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk met de crème fraîche.

Verdeel er de venkel, partjes peer en gorgonzola over. Bestrooi met peper, wat walnoten, venkelzaad en kapperappeltjes.

Maak zo nog 3 pizza's. Bak de pizza in 12-15 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar. Als je een grote oven hebt, kun je er 2 tegelijk bakken. Of onder elkaar. Wissel ze dan halverwege van plek. Garneer de pizza's vlak voor serveren met venkelloof (als het aan de knollen zat).

Tip Deze pizza is ook erg lekker met uitgebakken reepjes spek. Tja, wat niet?

Of druppel er wat honing over.

4 KANT-EN-KLARE PIZZABODEMS
(OF MAAK HET PIZZADEEG ZELF,
ZIE QR-CODE)

2 KLEINE VENKELKNOLLEN

2 RIJPE PEREN (CONFERENCE
OF DOYENNE DU COMICE)

2 EL VENKELZAAD

50 G WALNOTEN

300 G GORGONZOLA PICCANTE

300 G CRÈME FRAÎCHE

4 EL KAPPERAPPELTJES

MANDOLINE (OPTIONEEL), VIJZEL,
BAKPAPIER, 2 BAKPLATEN



PIZZA MET VENKEL, PEER & GORGONZOLA

4 PERSONEN | 25 MIN. BEREIDINGSTIJD
+ 25-30 MIN. OVENTIJD

Miljusčka Scheurkalender 2027



Wat eten we vandaag? Met de scheurkalender van Miljusčka Witzenhäusen heb je altijd een antwoord op die vraag. De populaire tv-kok geeft je een jaar lang recepten, stuk voor stuk megalekker en altijd goed te doen. Of je nou weinig tijd hebt, geen inspiratie of het antwoord op ‘wat eten we vandaag’ alvast wil hebben: met deze scheurkalender kook je het hele jaar verrassende seizoensrecepten voor doordeweeks en maak je in het weekend iets zoets om naar uit te kijken.



miljuscka.nl [miljuscka](https://www.instagram.com/miljuscka) [miljuscka.witzenhäusen](https://www.facebook.com/miljuscka.witzenhäusen) [miljuscka](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[miljusckaW](https://www.pinterest.com/miljusckaW) [Miljusčka Witzenhäusen](https://www.youtube.com/channel/UC...) [Miljusčka's keuken](https://www.instagram.com/Miljuscka's_keuken)