

Libelle

Weekmenu's

112 makkelijke recepten
voor het hele gezin

Lannoo



'Zodra ik wakker word, kijk ik uit naar mijn kommetje granola met fruit, of op zondag naar een kraakverse tijgerpistoleet van de beste bakker uit het dorp met een zachtgekookt eitje. En voor mijn job bedenk ik lekkere recepten én probeer ik die uit. Kortom, ik ben op elk moment van de dag bezig met eten en vind dat heerlijk.

Ik snap dat het voor veel mensen die minder graag koken moeilijk kan zijn om elke dag gezond en gevarieerd te eten. Daarom maak ik elke week een menu. Het helpt me bij mijn planning en geeft me rust in mijn hoofd. Het samenstellen van je weekmenu kan al een feestje op zich zijn. Neem er een lekkere kop koffie of glaasje wijn bij en snuister door je favoriete kookboeken. Kies voor een goede balans tussen vlees, vis en vegetarisch. Las ook enkele koolhydraat-arme dagen in door extra groenten op het menu te zetten. Groenten zijn hét toverwoord in elk gerecht. Je vindt ze in alle kleuren, maten en gewichten, en je kunt er volop mee experimenteren: gaar ze in de oven, verstop ze in een papillot, maak salades van groenten die je normaal gezien warm zou serveren... Kortom, doe er iets mee. Dankzij die extra groenten eet je vanzelf minder vis, vlees of koolhydraten en kun je je in het weekend trakteren op stoofvlees met frietjes.

'Groenten zijn hét toverwoord in elk gerecht. Je vindt ze in alle kleuren, maten en gewichten, en je kunt er volop mee experimenteren.'

Vlekken zijn hét mooiste compliment voor een kookboek: wees dus niet bang om erop te morsen en kleef post-its bij de gerechten die je wilt klaarmaken. Laat het je inspireren bij het maken van je weekmenu. Mijn grootste geluk? Een vriendin die me vertelt dat ze een van mijn recepten heeft klaargemaakt en dat het bij hen thuis intussen een familietopper is.'

Smakelijk

Liefs, Natalie

INHOUD

Lente

menu 1

MAANDAG	18
Kalfsballetjes in tomatensaus met andijviepuree	
DINSDAG	20
Zalm tikka masala met noedelsalade	
WOENSDAG	22
Orecchiette met prei en tonijn in romige mascarponesaus	
DONDERDAG	24
Plaattaart met zoete aardappel, rode biet en feta 	
VRIJDAG	26
Kalfslapjes met hasselbackaardappelen, broccoli en salsa verde	
ZATERDAG	28
Schelvis met kaaskorstje, lentepuree en boontjessalade	
ZONDAG	30
Kip caprese met jonge wortelen en groene asperges	

menu 2

MAANDAG	32
Penne met kruidenkaas, jonge spinazie en spekjes	
DINSDAG	34
Trio van puree met krokante kalkoenreepjes en een wortelslaatje	
WOENSDAG	36
Kipballetjes uit de oven met courgette, orzo en gemarineerde feta	
DONDERDAG	38
Gebakken zeewolf met citroencouscous	
VRIJDAG	40
Zelfgemaakte zalmvissticks met krieltjessalade	
ZATERDAG	42
Salade van bloemkool met zachte geitenkaas en naanbrood 	
ZONDAG	44
Krokante gambaspiesjes met mango-komkommersalade en tzatziki	

menu 3

MAANDAG	46
Kippenworstjes met venkelpuree en komkommersalsa	
DINSDAG	48
Met ricotta gevulde paprika's 	
WOENSDAG	50
Croquebuffet met spitskoolslaatje	
DONDERDAG	52
Wraps met avocado, groene asperges en zalm	
VRIJDAG	54
Drumsticks met geroosterde krieltjes en watermeloen-fetasalade	
ZATERDAG	56
Kruidige hamburgers met courgettefrietjes	
ZONDAG	58
Linguine carbonara met gegrilde asperges	





INHOUD

Zomer

menu
4

MAANDAG 62

Gebakken tong-schar met slapuree, citroenboontjes en gremolata


DINSDAG 64

Italiaanse ovenkip met gnocchi

WOENSDAG 66

Worstspiesjes met klassieke aardappelsalade

DONDERDAG 68

Spaghetti met broccoli, spinazie en krokant broodkruim 

VRIJDAG 70

Risotto met erwtjes, tuinbonen en honingzalm

ZATERDAG 72

Varkenshaasje met geroosterde zomergroenten en mozzarella

ZONDAG 74

Tomaat-garnaal met verse frietjes en kropsla

♦ *Varkenshaasje met geroosterde zomergroenten en mozzarella, blz. 72*

menu
5

MAANDAG	76
Papillot van pladijs met krieltjes in knoflookboter	
DINSDAG	78
Gegrilde kip met zoetzure komkommer en krokante pinda's	
WOENSDAG	80
Taboulé van parelcouscous met inktvis	
DONDERDAG	82
Courgettepakjes met ricotta en tortillachips 	
VRIJDAG	84
Zalm-artisjokspiesjes met zoete- aardappelfrietjes en avocadodip	
ZATERDAG	86
Kalkoenschntzel met zomerpuree en erwtjessalade	
ZONDAG	88
Romige tagliatelle met balletjes en venkel	

menu
6

MAANDAG	90
Casarecce met spinazie, tomaat en merguez	
DINSDAG	92
Kalkoenvinkjes met krieltjespapil- lot en meloen-komkommersalsa	
WOENSDAG	94
Ovenwraps met chili sin carne 	
DONDERDAG	96
Aardappelplakjes met boontjes en krokant gebakken feta 	
VRIJDAG	98
Kabeljauw à la puttanesca met zeekraal	
ZATERDAG	100
Griekse kip met citroenpatatjes en een vijgen-rucolaslaatje	
ZONDAG	102
Gegrilde zeebaars met romesco- saus, sla en broccoli	

menu
7

MAANDAG	104
Bloemkooltaboulé met krokante kip en komkommerlinten	
DINSDAG	106
Scampi's met cashewnoten en broccoli	
WOENSDAG	108
Kipballetjes met erwtjespuree en yoghurtsaus	
DONDERDAG	110
Rode biet, radijsjes en gevulde nectarines uit de oven 	
VRIJDAG	112
Visrolletjes met olijventapenade, venkel en sinaasappel	
ZATERDAG	114
Komkommerwrap met zalm, eda- mameboontjes en appelcarpaccio	
ZONDAG	116
Gegrild kalfslapje met misosaus en geroosterde spitskool	

INHOUD

Herfst

menu 8

MAANDAG	120
Gelakte gehaktbroodjes met knolselderijstoemp en koolsalade	
DINSDAG	122
Risotto met chorizo, tomaten, scampi's en erwtjes	
WOENSDAG	124
Courgettes met zongedroogde tomaatjes, feta en puree 	
DONDERDAG	126
Spaghetti met ratatouille en burrata 	
VRIJDAG	128
Macaroni met bloemkool, pancetta en cheddar	
ZATERDAG	130
Melanzane alla parmigiana met mortadella en gegrilde paprika	
ZONDAG	132
Kip gevuld met brie en appel, met champignons en patatjes	

menu 9

MAANDAG	134
Kip in een dragonsausje met spruitjes en aardappelblokjes	
DINSDAG	136
Miniquiches met rode biet en geitenkaas 	
WOENSDAG	138
Spirelli met pompoen en ricotta 	
DONDERDAG	140
Kalfsspiesjes met ovenbroccoli en mosterdpuree	
VRIJDAG	142
Zalm met aardappelen, prei en kappertjes	
ZATERDAG	144
Varkenshaasje met een lauwe salade van venkel en pastinaak	
ZONDAG	146
Vispannetje parmentier met champignons en spinazie	

menu 10

MAANDAG	148
Nasi van bloemkoolrijst met kipgehakt en een spiegelei	
DINSDAG	150
Linguine met broccolipesto, spruitjes en geitenkaas 	
WOENSDAG	152
Toast champignons met ovegebakken ricotta 	
DONDERDAG	154
Preistoemp met zachte mosterd en warmgerookte zalm	
VRIJDAG	156
Koteletjes uit de oven met vijgen, pastinaak en blauwe kaas	
ZATERDAG	158
Kip in bladerdeeg met kroketjes en gestoofde wortelen	
ZONDAG	160
Viscurry met toefjes zoete aardappelpuree	

Courgettes gevuld met zongedroogde tomaatjes, feta en puree, blz. 124 ▶





INHOUD

Winter

menu
11

MAANDAG164

Linguine met chipolata, broccoli en amandelpesto

DINSDAG166

Mosterd-honingkip met appelmoes en krielaardappelen

WOENSDAG168

Gebakken skrei met prei, spinazie en patatjes

DONDERDAG170

Gnocchi met spruitjes, pompoen en ricotta uit de oven **V**

VRIJDAG172

Zalmburgers met stoemp van bloemkool en pastinaak

ZATERDAG174

Jachtschotel met kalfsgehakt en zoeteaardappelpuree

ZONDAG176

Witloofrolletjes met gerookte ham kaassaus en kruidenpuree

◀ *Jachtschotel met kalfsgehakt en zoeteaardappelpuree, blz. 174*

menu
12

MAANDAG	178
Volkorenpita met geroosterde pompoen en halloumispiesjes	
DINSDAG	180
Milde groene kokoscurry met wijting en rijst	
WOENSDAG	182
Savooikoolpuree met oude kaas, spekjes en een spiegelei	
DONDERDAG	184
Vegetarische vol-au-vent met filodeegroosjes 	
VRIJDAG	186
Ovenpasta met prei, gerookte zalm en pittige cheddarsaus	
ZATERDAG	188
Varkensmignonette met saus en spruitenkoekjes	
ZONDAG	190
Gevulde kipfilets met wittekoolsla en aardappelwedges	

menu
13

MAANDAG	192
Tagliatelle met worstenvlees en stroganoffsaus	
DINSDAG	194
Ovenschotel met zalm en een dikke laag spinaziepuree	
WOENSDAG	196
Gebakken rijst met scampi's, broccoli en chorizo	
DONDERDAG	198
Cannelloni met ricotta, prei en spekjes	
VRIJDAG	200
Taco's met falafel, bloemkool en een rodekoolslaatje 	
ZATERDAG	202
Tongscharrolletjes met wintergroenten en krielaardappelen	
ZONDAG	204
Kalkoencurry met mango en Griekse pasta	

menu
14

MAANDAG	206
Gevulde gehaktbroodjes met wortelpureeroosjes en appelketchup	
DINSDAG	208
DIY burgers van zoete aardappel 	
WOENSDAG	210
Winterpizza met spruitjes, geitenkaas en pancetta	
DONDERDAG	212
Pompoen met spinazie en paddestoelen onder filodeegdeksel 	
VRIJDAG	214
Zalm in z'n geheel met een groentekrans	
ZATERDAG	216
Pappardelle met gegrilde kip en blauwe kaas	
ZONDAG	218
Varkenshaasje met ciderroomsaus en een witloof-sinaasappelslaatje	



INHOUD

Desserts

Supersnelle koffiekoekjes met mandarijnglazuur.....	222	Koekjes met chocolade en kokos.....	236
Citroenpudding uit de oven.....	224	Spiesjes van aardbeien en rozijnenbrood met citroenricotta.....	238
Koffiemadeleines met witte chocolade.....	226	Amarettokoekjes	240
Rijstpap met gestoofde rabarber.....	228	Perentaartjes	242
Lemoncurd-taartjes met frambozen en meringue.....	230	Ovengebakken herfstfruit met havermoutcrumble.....	244
Glaasjes met plattekaas en aardbeien.....	232	Zoete flammkuchen met appel en amandel.....	246
Ricottapancakes met rode vruchten.....	234	Brownies met walnoten.....	248

• *Spiesjes van aardbeien en rozijnenbrood met citroenricotta, blz. 238*



Maandag

Kalfsballetjes in tomatensaus met andijviepuree

4 personen
30 minuten

- 500 g kalfsgehakt
- 1 kg aardappelen
- 1 kropje andijvie
- 1 stronk groene bleekselderij
- 2 uien, klein
- 1 teentje knoflook
- 750 ml tomatenpassata
- 1 ei
- 1 à 2 el zure room
- 2 el paneermeel
- 1 kl suiker
- nootmuskaat
- paprikapoeder
- olijfolie
- arachideolie
- klontje boter
- peper en zout

1 Schil de aardappelen en kook ze gaar in lichtgezouten water. Spoel de andijvie en snipper fijn. Spoel de bleekselderij en snijd in boogjes. Pel en snipper de uien en de knoflook.

2 Verhit olijfolie in een pan en fruit de knoflook en de helft van de ui. Meng met het kalfsgehakt, het ei en het paneermeel. Kruid met paprikapoeder, peper en zout. Rol balletjes van het gehakt. Verhit olijfolie in een pan en bak de balletjes goudbruin. Schep ze uit de pan, ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Laat even uitlekken op keukenpapier.

3 Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in een pan en stook er de rest van de ui en de bleekselderij in aan. Voeg de passata toe en laat even inkoken. Doe er de suiker bij. Leg na 10 minuten de balletjes in de saus en laat ze verder garen.

4 Verhit een scheutje arachideolie in de wok en roerbak de andijvie. Giet intussen de aardappelen af en pureer ze met een klontje boter en de zure room. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Meng er de andijviereepjes door.

5 Schep de puree op een bord en leg er enkele balletjes met tomatensaus en bleekselderij bij.

Natalie

'Breng het gehakt voor de balletjes op smaak met een snuifje kaneel of gesnipperde verse kruiden zoals bieslook, peterselie en basilicum.'



Zaterdag

Kruidige hamburgers met courgettefrietjes

4 personen
15 minuten
+ 20 minuten in de oven

VOOR DE BURGERS

- 4 tijgerpistolets
- 400 g rundergehakt
- 100 g spekblokjes
- ½ bosje basilicum, gesnipperd
- 50 g mix van rucola en ijsbergsla
- 2 tomaten
- ketchup en mayonaise
- scheutje worchestershiresaus
- olijfolie
- boter
- peper en zout

VOOR DE FRIETJES

- 2 courgettes
- 2 eieren, losgeklopt
- bloem
- panko
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Spoel de courgettes en snijd ze met schil in frietjes. Zet drie kommetjes klaar: eentje met bloem, eentje met losgeklopte eieren en eentje met panko. Kruid de panko met peper en zout.

2 Wentel de frietjes door de bloem, het ei en ten slotte door de panko. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze 20 minuten in de oven. Draai ze na 10 minuten even om.

3 Bak de spekblokjes krokant in een pan zonder vetstof. Laat even uitlekken op keukenpapier. Schep samen met het gesnipperd basilicum door het gehakt. Breng op smaak met peper, zout en de worchestershiresaus.

4 Kneed tot een egaal mengsel en verdeel in 4 gelijke porties. Vorm er hamburgers van, duw ze een beetje plat en laat 10 minuten rusten in de koelkast.

5 Spoel de tomaten en snijd ze in plakjes. Halveer de pistolets en gril ze eventueel even op de grillplaat of de BBQ. Gril de burgers aan beide kanten gaar. Bestrijk de broodjes met ketchup of mayonaise en beleg met sla, een burger, wat tomaat en het pistolethoedje. Serveer met de courgettefrietjes.

Natalie

'Leg de courgettefrietjes netjes naast elkaar op de bakplaat. Ze moeten krokant bakken en dat lukt niet als je ze op een hoopje gooit. Om af te werken, kun je ook nog een plakje kaas, feta of mozzarella toevoegen.'





Vrijdag

Risotto met erwttjes, tuinbonen en honingzalm

4 personen
10 minuten
+ 18 minuten in de oven

- 4 zalmfilets
- 400 g risottorijst
- 150 g tuinbonen, vers of diepvries
- 150 g erwttjes
- 1 sjalot
- 1 wit van jonge zomerprei
- 2 citroenen
- 50 g rucola
- 100 ml witte wijn
- 800 ml groentebouillon
- 4 el groene pesto
- honing
- gedroogde tijm
- olijfolie
- boter
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Blancheer de erwttjes en de tuinbonen 2 à 3 minuten in lichtgezouten water. Giet af en spoel onder koud water. Duw de tuinbonen uit hun vliesje.

2 Rasp de schil van een halve citroen. Pers de andere helft. Pel en snipper de sjalot. Snipper het preiwit. Verhit een scheutje olijfolie in een ovenvaste pan en fruit er de sjalot en het preiwit in aan. Voeg 2 eetlepels citroenschil toe en schep om. Doe er de risottorijst bij en schep om. Blus met de witte wijn en laat de alcohol verdampen. Voeg de bouillon toe en roer goed om. Dek af en gaar 15 tot 18 minuten in de oven.

3 Leg de zalm in een ovenschaal en doe er peper, zout een flinke scheut olijfolie, de gedroogde tijm en een scheutje honing bij. Gaar 15 minuten mee in de oven, de zalm mag nog een beetje rozig zijn vanbinnen.

4 Neem de risotto uit de oven en roer er driekwart van de groene groenten door. Schep goed om. Breng op smaak met peper, zout en 2 eetlepels citroensap.

5 Serveer de risotto met de zalm, bestrooi met de rest van de erwttjes en de tuinbonen, en werk af met rucola en een plakje citroen. Serveer de pesto erbij.

Natalie

'In het weekend neem ik de tijd om pesto te maken en die bewaar ik in een bokaaltje of een oude jampot. Giet er een flinke scheut olijfolie bij en zet koel weg. Als je pesto nodig hebt, roer je de olijfolie erdoor.'



menu
6

Maandag

Casarecce met spinazie, tomaat en merguez

4 personen
25 minuten

- 400 g casarecce
- 500 g merguez- of venkelworstjes
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 400 g jonge bladspinazie
- 400 g San Marzano-tomaten
- 1 bosje basilicum
- parmezaan, geraspt
- 750 ml kippenbouillon
- olijfolie
- peper en zout

1 Pel en snipper de knoflook en de ui. Verhit een bodempje olijfolie in een grote pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook in aan.

Maak een inkeping in het vel van de worstjes en duw er het vlees uit. Bak het rul en kruid met peper en zout.

2 Blus met de kippenbouillon en voeg de droge pasta toe. Schep goed om en laat garen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel de jonge spinazie en voeg de laatste 3 minuten toe aan de pasta. Zet het deksel opnieuw op de pot.

3 Spoel en halveer de tomaten. Verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper het basilicum.

4 Neem het deksel van de pot en roer de spinazie door de pasta. Voeg dan de tomatenblokjes toe en roer goed om. Werk de pasta af met het basilicum en de parmezaan.

Natalie

'Mijn pastalade puilt uit van de soorten, ik vind het leuk om ermee te experimenteren. Deze casarecce uit Sicilië kun je ook glutenvrij kopen op basis van kikkererwten. Die viel trouwens ook in de smaak bij de kinderen, wat een verrassing!'







Donderdag

Aardappelplakjes met boontjes en krokant gebakken feta

4 personen
20 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 800 g krieltjes
- 1 rode ui
- 200 g edamameboontjes, diepvries
- 200 g prinsessenboontjes, vers of diepvries
- 100 g groene kruiden: dille, munt, dragon en bladpeterselie + extra
- geraspte schil en sap van 1 biocitroen
- 200 g feta
- 1 ei, losgeklopt
- 3 el bloem
- 3 el panko
- olijfolie
- zonnebloemolie
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de krieltjes schoon en kook ze 10 minuten in lichtgezouten water. Giet af en snijd ze in plakjes. Pel en snipper de rode ui. Doe de aardappelplakjes samen met de rode ui in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout. Gaar 15 minuten in de oven.

2 Maak de prinsessenboontjes schoon en blancheer ze kort in lichtgezouten water, voeg de laatste minuut de edamamepeulen toe. Giet af en duw de edamamebonen uit hun peul.

3 Spoel en snipper de groene kruiden en meng ze door de boontjes. Breng op smaak met het citroensap, de citroenschil, peper en zout.

4 Snijd de feta in duimdikke plakken. Wentel ze eerst door de bloem, dan door het losgeklopte ei en vervolgens door de panko. Verhit een bodempje zonnebloemolie in een diepe pan. Bak de feta in enkele minuten aan beide kanten goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

5 Neem de aardappelplakjes uit de oven, leg er de geblancheerde groene groentjes en de gebakken feta op. Werk af met extra groene kruiden en citroenschil en -sap naar smaak en serveer.

Natalie

'Edamameboontjes zijn ideaal om in de diepvries te hebben. Je kunt ze serveren bij sushi, maar ze zijn ook lekker om in een slaatje te verwerken, zoals in dit recept.'







Zaterdag

Melanzane alla parmigiana met mortadella en gegrilde paprika

4 personen
25 minuten
+ 25 minuten in de oven

- 150 g mortadella, Italiaanse worst van varkensvlees
- 2 aubergines
- 2 teentjes knoflook
- 1 sjalot
- 4 gegrilde paprika's, bokaal
- ½ bosje basilicum, gebruiksklaar
- 800 g tomatenblokjes met basilicum, blik
- 250 buffelmozzarella, in stukjes
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 stokbrood
- bloem
- panko
- olijfolie
- boter
- peper en zout

1 Pel en snipper de knoflook en de sjalot. Laat de paprika's uitlekken en snijd ze in fijne reepjes. Snipper het basilicum fijn. Fruit de knoflook en de sjalot in olijfolie. Voeg de paprikareepjes, wat basilicum en de tomatenblokjes toe. Breng aan de kook en laat op een zacht vuur 15 minuten sudderen tot de saus is ingedikt.

2 Spoel de aubergines en snijd ze in plakken. Doe wat bloem in een diep bord en giet het losgeklopt ei in een diep bord. Wentel de aubergine door de bloem en daarna door het losgeklopte ei. Bak de aubergineplakjes in boter aan elke kant in 1 minuut krokant en goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

3 Lepel een bodempje tomatensaus in een ovenschaal. Leg er de aubergineplakjes op, een laagje mortadella, wat basilicumblaadjes en stukjes mozzarella. Herhaal tot alle ingrediënten op zijn. Eindig met de tomatensaus en de mozzarella en bestrooi met flink wat panko. Bak nog 25 minuten in de oven. Serveer met het stokbrood.

Natalie

'Dit is mijn favoriete recept voor melanzane alla parmigiana. Onweerstaanbaar met een stuk stokbrood om in de saus te soppen. Eigenlijk is het een veggiegerecht, maar met mortadella wordt het nóg lekkerder. Koop mortadella bij de slager of de Italiaanse delicatessenzaak.'



Donderdag

Kalfsspiesjes met ovenbroccoli en mosterdpuree

4 personen
15 minuten
+ 20 minuten in de oven

- 500 g kalfsfilet, in blokjes
- 1 kg aardappelen
- 1 stronk broccoli
- 1 rode ui
- 1 rode chilipeper
- 2 el citroenschil, geraspt
- 4 takjes oregano
- melk
- 4 el pindakaas, 100% nootjes
- 3 el graantjesmosterd
- 2 el sojasaus
- nootmuskaat
- 2 el olijfolie + extra
- 2 el sesamolie
- boter
- peper en zout

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Mix de olijfolie met de sesamolie, de sojasaus en de pindakaas. Leng aan met 100 milliliter water en mix tot een smeuij geheel. Marineer de kalfsblokjes 10 minuten in het mengsel.

2 Maak intussen de broccoli schoon en snijd ze met de steel in plakjes. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Pel de rode ui en snijd in ringen. Maak de chilipeper schoon en snijd in ringetjes. Meng de rode ui met het pepertje, de citroenschil en de oregano in een kommetje. Leng aan met olijfolie en schep goed om. Lepel over de broccoli en bak 20 minuten in de oven.

3 Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar in lichtgezouten water. Voeg 1 eetlepel boter, een scheutje melk, de graantjesmosterd, nootmuskaat, peper en zout toe en stamp tot een smeuijge puree.

4 Prik de gemarineerde kalfsblokjes op spiesjes. Bak ze goudbruin en krokant in de pan. Serveer de kalfsspiesjes met de geroosterde broccoli en de mosterdpuree.

Natalie

'Wil je een veggievariant op tafel zetten? Laat de kalfsspiesjes weg en maak wat extra plaats naast de broccoli op je bakplaat. Leg er plakjes halloumi tussen en je bent vertrokken.'



Woensdag

Gebakken skrei met prei, spinazie en patatjes

4 personen

30 minuten

- 4 filets van skrei of een andere vaste vis
- 150 g grijze garnalen
- 800 g kleine aardappelen, vastkokend
- 2 dunne preiwitten
- 500 g bladspinazie
- 1 teentje knoflook
- 2 el bladpeterselie, gesnipperd
- boter
- olijfolie
- nootmuskaat
- grof zeezout
- peper en zout

1 Boen de aardappelen schoon, schil ze niet. Kook ze beetgaar in lichtgezouten water. Giet af en laat even uitdampen. Smelt een beetje boter in de kookpot en bak er de aardappeltjes kort in. Bestrooi ze met de gesnipperde peterselie en grof zeezout.

2 Halveer de prei en spoel grondig. Blancheer de prei enkele minuten in lichtgezouten water. Neem voorzichtig met een schuimspaan uit de kookpot en laat goed uitlekken. Laat een grillpan goed heet worden, bestrijk de prei met olijfolie en grill op de snijkant in de grillpan. Kruid met peper en zout.

3 Spoel de bladspinazie grondig en laat goed uitlekken. Pel de knoflook. Verhit boter in een pan en stoof de spinazie. Prik de knoflook op een vork en roer er voorzichtig mee in de pan terwijl je de spinazie stooft. Zo geef je een subtiele knoflooksmak aan de spinazie. Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

4 Verhit boter in een pan. Dep de vis goed droog en kruid met peper en zout. Bak de visfilets aan beide kanten goudbruin en gaar.

5 Serveer de gebakken vis met de peterseliepatatjes, een stukje gegrilde prei en de gestoofde spinazie. Bestrooi met de garnalen.

Natalie

'Mijn kinderen zijn verzot op garnaaltjes. Vaak gebruik ik ze om ze vis te laten eten. Ik strooi er dan héél veel garnalen over en zie dat ze hun bord leegeten.'



suora washed
pure linen

woensdag

Savooikoolpuree met oude kaas, spekjes en een spiegelei

4 personen

25 minuten

- 1 kg aardappelen, bloemig
- ½ savooikool
- 100 g blokjes oude kaas, type Oud-Brugge
- 150 g spekblokjes
- 4 eieren
- 1 kl milde mosterd
- boter
- nootmuskaat
- peper en zout

1 Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Kook ze in lichtgezouten water. Verwijder de buitenste bladeren van de savooikool. Rol de lichtgroene blaadjes op en snipper ze fijn. Voeg na 10 minuten toe aan de aardappelen en laat meekoken tot de aardappelen en de kool gaar zijn.

2 Bak de spekblokjes krokant in een pan zonder vetstof. Laat uitlekken op keukenpapier.

3 Verhit boter in een pan en bak er 4 spiegel-eieren in. Kruid met peper en zout.

4 Giet de aardappelen en de savooikool af. Stamp fijn en meng er de milde mosterd, de spekblokjes, peper en veel nootmuskaat onder. Eindig met de kaasblokjes.

5 Serveer een flinke toef van de savooikoolpuree samen met een spiegeleitje.

Lekker met pickles of mosterd.

Natalie

‘Op woensdag kook ik altijd extra kindvriendelijk. De kindjes gaan dan voetballen en dansen en snakken ‘s avonds naar een stevige maaltijd. Deze puree is een bommetje, maar ze zijn er verzot op. Ze mogen kiezen wat voor ei ze willen, maar een spiegelei is het populairst.’



Citroenpudding uit de oven

4 personen
10 minuten
+ 30 minuten in de oven

- 2 eieren
- 30 g boter
- 120 g suiker
- sap en geraspte schil van 1½ biocitroen
- 30 g bloem
- 160 ml melk
- poedersuiker

1 Verwarm de oven voor op 175 °C. Splits de eieren. Mix de boter glad en romig met 100 gram van de suiker. Voeg vervolgens één voor één de eidooiers toe. Doe er de geraspte citroenschil bij.

2 Voeg de bloem toe en meng nog even. Giet er nu beetje bij beetje de melk en het citroensap bij en mix het geheel op een lage stand. Het mengsel blijft vloeibaar.

3 Klop de eiwitten stijf met de rest van de suiker en spatel ze door het citroenmengsel. Verdeel de citroencrème over beboterde ramequins of crème-brûléevormpjes en zet 30 minuten au bain-marie in de oven. Serveer warm of lauw en bestrooi met poedersuiker.

Ook lekker!

Bestrooi de pudding met rietsuiker en geef een krokant korstje met de crème-brûléeblander.

Natalie

‘Door de pudding au bain-marie te garen voorkom je dat de crème begint te koken en over je schaaltes loopt. Je krijgt een gelijkmatige garing en vermijd barstjes. Ik gebruik mijn waterkoker om kokend water in de schaal in de oven te schenken, dat bespaart me transportstress.’

