

Tien weekmenu's

Met recepten

Expertisecentrum Voeding en Leefstijl

WEEKMENU'S

Weekmenu 1

Maandag

Toscaanse kapucijnerschotel*
Kropsla
Magere yoghurt met appel en kaneel

Dinsdag

Vlaamse stooflappen*
Gekookte aardappelen
Sperziebonen
Magere vanillevla

Woensdag

Heldere groentesoep
Spaghetti met Turkse gehaktballetjes in tomatensaus*
Komkommersalade

Donderdag

Tartaartje
Gepofte aardappel met kruidenkward*
Broccoli
Peer met chocoladevla

Vrijdag

Tomatensoep
Zoetzure mosselen*
Rijst
Worteltjes

Zaterdag

Stamppot rauwe andijvie met kaasblokjes*
Sinaasappel

Zondag

Gebakken biefstuk met uienringen en champignons
Aardappelen
Witlof
Feestelijke rabarbermoes*

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Toscaanse kapucijnerschotel (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 literblik kapucijners 150 gram ongepaneerde varkensschnitzel 50 gram rauwe ham in plakjes 1 teentje knoflook 2 eetlepels olie 1 theelepel gedroogde salie 2 dl tomatensap peper	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Laat de kapucijners uitlekken.- Snijd de schnitzel in reepjes en de plakjes ham in vieren.- Pel het knoflookteentje.- Verhit de olie in een braadpan en bak de ham hierin ca. 3 minuten.- Neem 4 stukjes ham uit de pan en laat die op een bord afkoelen.- Pers het knoflookteentje uit boven de pan met de rest van de ham.- Voeg de reepjes schnitzel en de salie toe en bak het geheel bruin.- Voeg de kapucijners en het tomatensap toe.- Laat dit ca. 10 minuten stoven, terwijl u het af en toe omscheept.- Maak de schotel op smaak af met peper.- Garneer de schotel met de achtergehouden plakjes ham.
--	--

Vlaamse stooflappen (voor 4 personen of voor 2 dagen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 kleine ui 1 bolletje gember 400 gram magere runderlappen zout en peper 4 eetlepels vloeibaar bak en braad 2 dl bier 1 theelepel mosterd 2 plakjes ontbijtkoek 1 laurierblaadje 1 theelepel tijm	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snipper het uitje fijn.- Snijd het gemberbolletje in kleine stukjes.- Bestrooi de runderlappen met zout en peper.- Verhit de vloeibare bak en braad in een braadpan.- Schroei hierin de runderlappen snel dicht en braad ze aan alle kanten bruin.- Haal het vlees uit de pan.- Doe het uitje in de pan en fruit het goudbruin.- Roer het bier en de mosterd erdoor.- Verkruimel de plakjes ontbijtkoek boven de pan en roer erdoor.- Voeg het laurierblaadje, de tijm en de gember toe.- Leg het vlees terug in de pan.- Stoof het vlees in 1,5 uur op een laag vuur gaar.- Als er teveel vocht verdampt, giet er dan een scheutje water bij.- Verwijder het laurierblad voor het serveren.
--	--

Turkse gehaktballetjes in tomatensaus (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ui 1 teentje knoflook 6 takjes peterselie 200 gram mager rundergehakt zout, peper en paprikapoeder 1 eetlepel bloem 2 eetlepels zonnebloemolie 1 pak gezeefd tomatensap (=0,5 liter) 1 eetlepel gemalen komijnzaad (=djinten)	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snijd de ui zeer fijn.- Was de peterselie en hak zeer fijn.- Doe het gehakt in een kom en pers het teentje knoflook erboven uit.- Voeg de helft van de ui en de helft van de peterselie toe.- Kneed de kruiden goed door het gehakt en breng het mengsel op smaak met zout, peper en paprikapoeder.- Draai kleine gehaktballetjes van het gehaktmengsel en wentel ze door de bloem.- Verhit 2 eetlepels olie in een braadpan en bak de gehaktballetjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar.- Haal ze uit de pan.- Fruit de rest van de ui in de hete olie goudbruin en voeg het gezeefde tomatensap toe.- Breng de saus op smaak met peper, zout en het gemalen komijnzaad.- Laat de saus even (ca. 5 minuten) koken.- Voeg de gehaktballetjes weer toe en laat het geheel goed warm worden.- Bestrooi de saus met de rest van de gehakte peterselie.
---	--

Gepofte aardappel met kruidenkward (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 4 aardappelen van gemiddelde grootte 6 eetlepels magere kwark 1 sjalotje 3 takjes peterselie 6 sprietjes bieslook peper en zout	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Verwarm de oven voor op 220°C (stand 5).- Boen de aardappelen goed schoon onder stromende kraan.- Droog ze af en wikkel elke aardappel in een stuk aluminiumfolie.- Leg de aardappels op een rooster in het midden van de oven.- Laat ze in ca. 45 minuten gaar worden.- Was intussen de kruiden en snijd ze fijn.- Roer ze door de kwark en maak het mengsel op smaak af met peper en zout.- Haal de aardappelen uit de oven en maak de folie aan één zijde open.- Snijd de aardappelen kruislings diep in.- Schep in de snede van elke aardappel 1,5 eetlepel van het kwarkmengsel.- Serveer de aardappelen in de folie.
--	---

Zoetzure mosselen

(voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 pot Zeeuwse mosselen in azijn (± 200 gram) 1 bosuitje 2 dl ananassap 1 eetlepel mosterd 1 eetlepel gembersiroop 3 eetlepels paprikasalade (uit een pot) scheutje citroensap peper 2 eetlepels aardappelmeel	<u>Bereiding</u> - In een zeef de mosselen laten uitlekken. - Intussen het bosuitje schoonmaken en in ringetjes snijden. - In een steelpan het ananassap aan de kook brengen. - De mosterd, uiringetjes en de gembersiroop toevoegen en 2 minuten laten koken. - De mosselen en de paprikareepjes toevoegen, in 3 minuten door en door heet laten worden. - Op smaak brengen met citroensap en peper. - Aardappelmeel al roerend aan de saus toevoegen en blijven roeren tot een gebonden saus ontstaat.
--	---

Stamppot van rauwe andijvie met kaasblokjes

(voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram aardappelen 250 gram andijvie een plak 30+ kaas van 150 gram 75 ml halfvolle melk zout en witte peper	<u>Bereiding</u> - Schil de aardappelen, snijd ze in stukken, was ze en kook ze met wat zout in ca. 20 minuten gaar. - Was intussen de andijvie, snijd deze zeer fijn en laat deze in een vergiet goed uitlekken. - Snijd de kaas in kleine blokjes van ca. 1 bij 1 cm. - Verwarm de melk in een steelpannetje. - Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. - Doe de melk bij de aardappelen en roer goed tot een dikke aardappelpuree ontstaat. - Roer de gesneden andijvie door de puree en warm deze nog even kort door. - Roer de blokjes kaas erdoor. - Breng de stamppot op smaak met wat witte peper.
--	--

Feestelijke rabarbermoes

(voor 2 personen)

<p><u>Wat heeft u nodig</u> 2 eetlepels rozijnen 500 gram rabarber 90 gram suiker 0,5 banaan 1 eiwit 50 gram suiker 1 theelepel vloeibaar bak en braad</p>	<p><u>Bereiding</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Verwarm de oven voor op 200°C.- Was de rozijnen en week ze in een kommetje met lauw water.- Schil de rabarberstelen, was ze en snijd ze in stukjes.- Zet de rabarber op met 0,5 dl water en kook ze in 10 minuten tot moes.- Voeg 90 gram suiker al roerende toe.- Snijd de banaan in plakjes.- Laat de rozijnen uitlekken.- Roer de rozijnen en de plakjes banaan door de rabarbermoes.- Klop het eiwit zeer stijf met 50 gram suiker. Voeg tijdens het kloppen de suiker in gedeelten toe. Doe er pas opnieuw suiker bij als de reeds toegevoegde suiker geheel is opgenomen.- Beboter een vuurvaste schaal en doe de rabarbermoes erin.- Bedek de moes met het eiwitschuim.- Zet de schotel in de oven en laat de schuimkop lichtbruin kleuren in ca. 30 minuten.
--	---

Weekmenu 2

Maandag

Heldere kippensoep
Macaroni met tonijnsaus*
Komkommersalade

Dinsdag

Gegrilde ribcarbonade
Aardappelpuree
Groene kool
Magere kwark met muesli*

Woensdag

Chili sin carne*
Citrusfruitsalade

Donderdag

Gevulde tomaat*
Ongepaneerde schnitzel
Gekookte aardappelen
Bloemkool

Vrijdag

Tjap Tjoi*
Rijst
Magere chocoladevla

Zaterdag

Gebonden champignonsoep*
Kaastosti
Kiwi

Zondag

Magere runderrollade
Gekookte krielaardappelen
Doperwten en wortelen
Bananenyoghurtijs*

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Macaroni met tonijnsaus (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 blik tonijn op water 1 ui 1 dunne prei half bakje champignons (125 gram) 1 eetlepel (olijf)olie 2 dl tomatensap 2 eetlepels aardappelmeel 2 theelepels Italiaanse kruiden peper 150 gram (volkoren) macaroni	<u>Bereiding</u> - Laat de tonijn in een zeef uitlekken en maak met een vork de tonijn los. - Pel de ui en snijd in stukjes. - Was de prei en snijd in ringen. - Was de champignons en snijd in plakjes. - Verhit de olie in een grote pan. - Fruit hierin de ui 3 minuten. - Voeg de prei en champignons toe en bak enkele minuten mee. - Voeg de tonijn en tomatensap toe en breng aan de kook. - Roer het aardappelmeel in een kopje los met 4 eetlepels water. - Bind de saus al roerend met het aardappelmeel. - Breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper. - Houd de saus warm en kook ondertussen de macaroni. - Breng 0,5 liter water aan de kook. - Kook hierin de macaroni in 10 minuten gaar. - Laat de macaroni uitlekken. - Doe de macaroni terug in de pan en serveer met de saus.
---	---

Magere kwark met muesli (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 250 gram magere kwark 3 eetlepels appelsap 3 eetlepels ongezoete muesli 1 eetlepel geschaafde amandelen	<u>Bereiding</u> - Roer in een kom de kwark met het appelsap los. - Roer de muesli erdoor. - Verdeel het kwarkmengsel over twee schaaltjes. - Rooster de amandelen in een droge koekenpan lichtbruin. - Strooi de amandelen over de kwark.
--	---

Chili sin carne (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 groot blik bruine bonen 50 gram maiskorrels (blik) 1 dunne prei 1 groene paprika 1 rode paprika 2 eetlepels olie 1 teen knoflook 2 eetlepels tomatenpuree 1 theelepel paprikapoeder 1 theelepel oregano chilipoeder	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Laat de bruine bonen en maiskorrels in een zeef uitlekken. Bewaar het uitlekvocht.- Was de prei en snijd in ringen.- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.- Verhit de olie in een grote braadpan.- Bak hierin de prei 3 minuten.- Pers het knoflookteentje erboven uit.- Voeg de paprika, tomatenpuree, paprikapoeder en oregano toe.- Schep de massa door elkaar en voeg 1 dl van het uitlekvocht toe.- Doe het deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.- Voeg dan de bonen en mais toe en warm enkele minuten mee.- Breng verder op smaak met chilipoeder.
---	--

Gevulde tomaat (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 middelgrote tomaten zout 100 gram cottage cheese 1 plakje achterham (20 gram) 2 takjes peterselie 4 sprietjes bieslook peper	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snijd een kapje van de bovenkant van de tomaten af.- Hol de tomaten voorzichtig met een theelepel uit.- Bestrooi de binnenkant van de tomaten licht met zout.- Laat de tomaten omgekeerd een half uur uitlekken.- Snijd de ham in kleine snippers.- Doe de cottage cheese in een kom.- Knip 1 takje peterselie en bieslook klein.- Roer de kruiden en ham voorzichtig door de kaas.- Breng verder op smaak met peper.- Vul de tomaten met de cottage cheese.- Garneer met een toefje peterselie.
--	---

Tjap tjoï (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 200 gram magere varkenslappen 1 ui 50 gram witte kool 1 kleine winterwortel 50 gram taugé 2 eetlepels olie halve theelepel gemberpoeder halve kippenbouillontablet 2 eetlepels ketjap 1 eetlepel aardappelmeel	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snijd de varkenslappen in reepjes.- Pel de ui en snijd in stukjes.- Was de kool en snijd in reepjes.- Schrap de wortel en snijd in dunne plakjes.- Was de taugé.- Verhit de olie in een koekenpan.- Fruit hierin de ui 3 minuten.- Voeg het vlees toe en bak 5 minuten al omscheppend mee.- Voeg dan kool, wortel, gemberpoeder, ketjap, bouillontablet en 1 dl water toe.- Breng het geheel aan de kook.- Smoor met het deksel op de pan in 15 minuten zachtjes gaar.- Voeg de taugé toe en warm 2 minuten mee.- Roer het aardappelmeel los met 3 eetlepels water.- Bind de tjap tjoï al roerend met het aardappelmeel.
---	--

Gebonden champignonsoep (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ui 1 eetlepel olie 3 eetlepels bloem 1 bakje champignons (250 gram) 1 kruidenbouillontablet 2 eetlepels witte wijn 1 eetlepel halfvolle koffiemelk 2 takjes peterselie peper	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Pel de ui en snijd in stukjes.- Was de champignons en snijd in plakjes.- Verhit de olie in een soeppan.- Fruit hierin de ui 3 minuten.- Strooi de bloem over de ui en schep door de ui.- Voeg 1 dl water toe.- Breng al roerend aan de kook totdat de vloeistof gebonden is.- Voeg dan nog 4 dl water en de champignons toe.- Breng al roerend tegen het kookpunt.- Laat de soep 5 minuten zachtjes doorkoken.- Roer dan de wijn en koffiemelk erdoor.- Knip de peterselie erboven fijn.- Breng eventueel verder op smaak met peper.
--	---

Bananenyoghurtijs (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 citroen 1 grote, goed rijpe banaan 2 dl magere yoghurt 1 zakje vanillesuiker 2 ijswafels	<u>Bereiding</u> - Pers de citroen uit. - Snijd twee plakjes van de banaan af voor de garnering. - Besprenkel ze met wat citroensap. - Prak de rest van de banaan in een kom heel fijn. - Roer in een kom de banaan met 1 theelepel citroensap, vanillesuiker en de yoghurt. - Doe de massa over in een diepvriesdoos. - Laat in 3 tot 4 uur bevriezen en schep de massa om de 45 minuten door. - Schep in elke ijsscoupe 2 bolletjes ijs. - Garneer met een plakje banaan en een ijswafel.
--	--

Weekmenu 3

Maandag

Heldere runderbouillon
Gebakken kippenlevertjes
Gekookte aardappelen
Rode kool met appeltjes*

Dinsdag

Koolvispakketjes*
Rijst
Snijbonen
Halfvolle biogardehyoghurt

Woensdag

Witlofschuitjes*
Omelet
Aardappelpuree
Gemengde groenten

Donderdag

Macaronischotel*
Paprikasalade
Mandarijn

Vrijdag

Heldere preisoep
Hongaarse goulash*
Gekookte aardappelen
Doperwten

Zaterdag

Aardappel-tonijnsalade met stokbrood*
Peer

Zondag

Rosbief met mosterdsaus*
Gebakken aardappelen
Gesmoorde courgette
Hopjesvla

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Rode kool met appeltjes (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram rode kool zout 1 kruidnagel 1 blaadje laurier 1 zure appel (bijvoorbeeld goudreinet) 1 eetlepel aardappelmeel 2 eetlepels appelsap 1 augurk	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Was de kool en verwijder de dikke kern.- Snijd de kool in dunne reepjes.- Kook deze in een bodempje water met een snufje zout, kruidnagel en laurier in 20 minuten gaar.- Schil ondertussen de appel en verwijder het klokhuis.- Snijd de appel in stukjes.- Kook de appel de laatste 10 minuten met de kool mee.- Roer het aardappelmeel met appelsap in een kopje los.- Bind het kookvocht van de kool al roerend met het meelpapje.- Snijd de augurk in stukjes.- Schep de stukjes augurk door de kool.- Verwijder kruidnagel en laurierblad.
---	---

Koolvispakketjes (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> ¼ dunne prei 1 kleine wortel ½ rode paprika 2 blokjes koolvisfilet à 100 gram (diepvries) 2 takjes peterselie 1 theelepel dille 1 theelepel paprikapoeder (mild) peper zout	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Was de prei en snijd in dunne ringen.- Schrap en was de wortel en snijd in dunne plakjes.- Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika in reepjes.- Neem 2 stukken aluminiumfolie van 20 bij 20 centimeter.- Leg op elk vel ¼ van de prei, wortel, paprika en 1 takje peterselie.- Strooi ½ theelepel dille en paprikapoeder erover.- Leg hier een blok koolvisfilet op.- Bestrooi de vis met peper, zout en de rest van de dille en paprikapoeder.- Dek de vis af met de rest van de prei, wortel en paprika.- Verpak de vis nu in de folie.- Breng een pan met water aan de kook.- Hang er een zeef of stoommandje boven, zo dat het water zeef of mandje net raakt.- Leg de vispakketjes met de naad naar boven in de zeef of mand.- Stoom het in 10 minuten gaar.
---	--

Witlofschuitjes (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 struikje witlof 1 kleine wortel 1 mandarijn 1 eetlepel rozijnen 1 takje peterselie 1 volle eetlepel magere slasaus	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snijd het witlof in de lengte doormidden.- Haal de binnenste bladeren er voorzichtig uit, zodat een schuitje ontstaat.- Snijd de er uitgehaalde bladeren heel fijn.- Schrap en was de wortel en rasp deze fijn.- Pel de mandarijn, haal de partjes los en snijd ze fijn.- Was de rozijnen.- Vermeng het fijngesneden witlof met de wortel, mandarijn en rozijnen.- Knip de peterselie erboven fijn.- Meng alle ingrediënten met de slasaus.- Vul beide witlofschuitjes met het mengsel.
---	---

Macaroni met kip en champignons (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 125 gram (volkoren) macaroni 1 dunne prei 150 gram champignons 200 gram kipfilet 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 1 dl magere yoghurt 1 dl melk 1,5 eetlepel bloem 2 eetlepels ketjap 1 theelepel tijm peper zout	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Breng een halve liter water aan de kook en kook de macaroni hierin in 8 minuten gaar.- Maak ondertussen de prei schoon en snijd in ringen.- Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.- Snijd de kipfilet in reepjes.- Verhit de vloeibare bak en braad in een grote koekenpan en bak de kipfilet in 2 minuten rondom bruin.- Bak de prei en champignons 3 minuten mee.- Meng de yoghurt met de melk, bloem, ketjap en tijm.- Roer dit door het groente-kipmengsel. Laat de saus niet meer koken.- Breng verder op smaak met zout en peper.- Doe de gare macaroni in een schaal en giet de saus erover.
---	--

Hongaarse goulash (voor 4 personen of voor 2 dagen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 350 gram magere riblappen 50 gram bacon 1 grote ui 2 groene paprika's 2 eetlepels vloeibaar bak en braad 1 teentje knoflook 1 blikje tomatenpuree 1 bouillontablet 3 eetlepels paprikapoeder 1 theelepels kummel (karwijzaad) eventueel 1 eetlepel aardappelmeel peper	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snijd riblappen in dobbelsteentjes.- Snijd de bacon in stukjes.- Pel de ui en snipper hem fijn.- Maak de paprika's schoon en snijd in stukjes.- Bak de bacon uit in een pan met anti-aanbaklaag.- Neem de bacon uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.- Verhit de vloeibare bak en braad in een braadpan.- Braad hierin het rundvlees rondom bruin.- Voeg de ui toe en bak even mee.- Pers het knoflookteentje erboven uit.- Voeg paprika, tomatenpuree, bouillonblokje, paprikapoeder, kummel, peper en 1,5 dl water toe.- Breng het geheel aan de kook en laat met het deksel op de pan op een zacht pitje in 45 minuten gaar sudderen.- Schep de bacon door de goulash.- Bind wanneer de goulash te dun is eventueel nog met een eetlepel aardappelmeel.
---	--

Aardappel-tonijnsalade (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram aardappelen 1 kleine ui 1 gele paprika 0,5 komkommer 2 tomaten 2 eetlepels (olijf)olie 3 eetlepels (kruiden)azijn 2 theelepels mosterd 2 theelepels dille 1 blikje tonijn op water 6 zwarte olijven 2 sneetjes stokbrood	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.- Giet ze af en laat afkoelen.- Maak ondertussen de ui schoon en snijd in ringen.- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.- Was de komkommer en snijd in kleine blokjes.- Was de tomaat en snijd in kleine partjes.- Laat de tonijn in een zeef uitlekken en verdeel met een vork in stukjes.- Roer de olie, azijn, mosterd en dille tot een sausje.- Snijd de afgekoelde aardappelen in stukjes.- Doe de aardappelen met de ui, sla, komkommer, tomaat en tonijn in een schaal en giet de saus erover.- Schep het geheel luchtig door elkaar.- Garneer met olijven.- Serveer met de sneetjes stokbrood.
--	--

Rosbief met mosterdsaus (voor 4 personen of voor 2 dagen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 400 gram rosbeef peper 4 eetlepels vloeibaar bak en braad 1 dl magere yoghurt 2 eetlepels magere slasaus 1 eetlepel mosterd 2 augurken	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Bestrooi de rosbeef met peper.- Verhit de vloeibare bak en braad in de pan en braad hierin het vlees rondom bruin.- Doe er een scheutje water bij en leg het deksel schuin op de pan.- Laat de rosbeef in 20 minuten zo gaar worden, dat de binnenkant nog net wat roze is. Maak ondertussen de saus:- Roer in een kom de yoghurt met de slasaus en mosterd door elkaar.- Snijd de augurken fijn en roer door de saus.- Breng verder op smaak met peper.- Snijd de rosbeef in plakken en serveer met de saus.
--	---

Weekmenu 4

Maandag

Zuurkoolstampot*
Magere yoghurt met watergruwel

Dinsdag

Uiensoep
Groentepizza*
Gemengde sla

Woensdag

Magere varkensrollade
Gekookte aardappelen
Spitskool met banaan*
Gortenpap

Donderdag

Heldere kippenbouillon
Aardappelgratin*
Witlofsalade

Vrijdag

Gesmoorde champignons met toast*
Gestoofde kabeljauw
Rijst
Prei

Zaterdag

Bruine bonensoep met roggebrood*
Gemengde fruitsalade

Zondag

Biefstuk met paprikasaus
Peterselierijst
Andijvie
Bitterkoekjesvla*

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Zuurkoolstamppot (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram aardappelen 300 gram zuurkool 1 kleine ui 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 200 gram mager rundergehakt 2 schijven ananas (op eigen sap, blik) 1 bouillonblokje peper nootmuskaat	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Schil de aardappel en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.- Laat de zuurkool in een zeef uitlekken haal de kool wat los met een vork.- Pel de ui en snijd in stukken.- Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan en fruit hierin de ui lichtbruin.- Voeg het gehakt toe en bak rul.- Snijd de ananas in stukjes.- Verhit 1 dl water in een steelpan en los het bouillonblokje er in op.- Stamp de gare aardappelen fijn en roer met de bouillon tot een puree.- Breng op smaak met peper en nootmuskaat.- Schep de zuurkool, ui, gehakt en ananas er door en warm 5 minuten mee.
--	---

Groentepizza (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ui 150 gram champignons 50 gram asperges (blik) 1 vleestomaat 1 groene paprika 0,5 eetlepel olie 1 pizza margarita (diepvries) 1 theelepel oregano peper 50 gram geraspte 30+ kaas	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Verwarm de oven voor op 225°C.- Pel de ui en snijd in ringen.- Was de champignons en snijd in plakjes.- Laat de asperges uitlekken in een zeef.- Was de tomaat en snijd in plakjes.- Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes.- Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en fruit hierin de ui lichtbruin.- Voeg de champignons en paprika toe en bak 5 minuten mee.- Laat het vocht verdampen.- Verdeel de groenten over de pizza.- Bestrooi met oregano en peper.- Bak de pizza in 20 minuten in de oven af.- Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de kaas over de pizza en laat smelten.- Verdeel de pizza in twee helften.
---	---

Spitskool met banaan (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram spitskool 1 dunne prei 1 eetlepel olie 1 teentje knoflook 1 eetlepel kerrie 1 banaan	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Was de kool en verwijder de kern.- Snijd de kool in dunne reepjes.- Was de prei en snijd in ringen.- Verhit de olie in een braadpan en bak hierin de prei 5 minuten.- Pers de knoflook erboven uit, strooi de kerrie erover en bak even mee.- Voeg nu de kool toe en schep het geheel door elkaar.- Doe 1 dl water erbij en laat met het deksel op de pan in 15 minuten gaar smoren.- Halveer de banaan en snijd de helften in plakjes.- Roer de banaan door de kool en warm enkele minuten mee.
--	---

Aardappelgratin (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 450 gram voorgekookte aardappelschijfjes (koeling) 2 eetlepels olie 2 stengels bleekselderij 3 eieren 50 gram magere kwark 1,5 dl halfvolle melk 2 theelepels Provençaalse kruiden peper zout	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Verwarm de oven voor op 225°C.- Vet een ovenschaal met 1 eetlepel olie in.- Was de bleekselderij en snijd in stukjes.- Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan.- Bak hierin de bleekselderij lichtbruin.- Doe een scheutje water erbij en laat met het deksel op de pan nog 5 minuten zachtjes doorbakken.- Roer in een kom de eieren los met de kwark, melk en kruiden.- Voeg de stukjes bleekselderij er aan toe.- Breng verder op smaak met peper en zout.- Verdeel de aardappelschijfjes over de ovenschotel.- Giet de eimassa erover en zet de schotel 45 minuten in de oven.
---	---

Gesmoorde champignons met toast (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 snee bruinbrood 1 bakje (kastanje) champignons 1 bosuitje 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 1 theelepel citroensap 1 eetlepel droge witte wijn peper 1 takje peterselie	<u>Bereiding</u> - Rooster de boterham in een broodrooster en snijd diagonaal doormidden. - Was de champignons en snijd in plakjes. - Maak het bosuitje schoon en snijd in ringetjes. - Verhit de vloeibare bak en braad in de koekenpan en fruit hierin de ui enkele minuten. - Voeg de champignons toe en smoor met het deksel op de pan in 5 minuten gaar. - Roer citroensap en wijn er door en breng op smaak met peper. - Haal het deksel van de pan en laat het vocht verdampen. - Knip de peterselie erboven fijn en schep erdoor. - Verdeel de champignons over een bordje en leg er 1 stukje toast naast.
--	---

Bruine bonensoep met roggebrood (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 kleine aardappel 100 gram knolselderij (schoongemaakt) 1 dunne prei 1 blaadje laurier 1 kruidnagel 2 peperkorrels 2 takjes peterselie 2 takjes selderij 1 klein blikje/potje bruine bonen peper zout 2 sneden donker roggebrood 2 theelepels dieethalvarine 2 plakjes ontbijtspek	<u>Bereiding</u> - Schil de aardappel en snijd in blokjes. - Snijd de knolselderij in blokjes. - Was de prei en snijd in ringen. - Breng de aardappel, knolselderij, prei met een 0,5 liter water en laurier, kruidnagel, peperkorrels, peterselie en selderij aan de kook. - Laat de soep 20 minuten zachtjes doorkoken. - Verwijder de laurier, kruidnagel en peperkorrels. - Voeg de bonen met het kookvocht toe en roer erdoor. - Doe 2/3 deel van de soep door de roerzeef. - Voeg de gepureerde massa toe aan de rest van de soep. - Warm de soep weer op en breng op smaak met peper en zout. - Verdeel de soep over 2 diepe borden. - Besmeer het roggebrood met dieethalvarine en beleg elk sneetje met 1 plakje ontbijtspek. - Geef het roggebrood bij de soep.
--	--

Bitterkoekjesvla (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 4 bitterkoekjes 1 eetlepel sinaasappellikeur 3 dl halfvolle melk 20 gram custardpoeder 2 eetlepels zoetstof (poeder)	<u>Bereiding</u> - Verkruimel de bitterkoekjes in een kom en besprenkel met de likeur. - Breng 2,5 dl melk aan de kook. - Roer de custard los met 0,5 dl melk. - Bind de melk al roerend met het custardmengsel. - Haal de pan van het vuur en roer de zoetstof door de vla. - Verdeel de vla over 2 schaaltes en laat afkoelen.
--	--

Weekmenu 5

Maandag

Pompoensoep*
Spaghetti Bolognese
Kropsla

Dinsdag

Gebakken schol
Aardappelpuree
Wortelen
Chocoladepudding*

Woensdag

Tomatensoep
Spinaziepannenkoeken*

Donderdag

Fricandeau met sinaasappelsaus*
Gekookte aardappelen
Bietjes
Rijstepap

Vrijdag

Grapefruit met port
Vegetarische bonenschotel*

Zaterdag

Broodje shoarma*
Taugésalade
Appel

Zondag

Varkenshaasje met pepersaus
Rösti met tuinkruiden*
Spruitjes
Magere vruchtenkwark

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Pompoensoep (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 kleine ui 1 dunne prei 300 gram pompoen 1 eetlepel olie 1 theelepel kerrie 1 teentje knoflook 1 blaadje laurier 1 theelepel majoraan 2 naaldjes rozemarijn peper zout 2 takjes selderij	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Pel de ui en snijd in kleine stukjes.- Was de prei en snijd in dunne ringen.- Schil de pompoen en verwijder de zaden.- Snijd de pompoen in blokjes.- Verhit in een soeppan de olie.- Fruit hierin de ui glazig.- Voeg de prei en kerrie toe en pers de knoflook erboven uit.- Bak het geheel 5 minuten mee.- Voeg de pompoen, 0,5 liter water, laurier, majoraan en rozemarijn toe en breng aan de kook.- Laat de soep 20 minuten zachtjes doorkoken.- Doe de soep door de roerzeef.- Verwarm de soep opnieuw en breng op smaak met peper en zout.- Knip de selderij boven de soep fijn.
--	---

Chocoladepudding (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 25 gram aardappelmeel 15 gram magere cacao poeder 3 dl halfvolle melk 4 eetlepels zoetstof (poeder) 1 kleine kiwi	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Vul een kleine puddingvorm met een inhoud van ongeveer 4 dl met koud water.- Roer in een kom het aardappelmeel en cacao met 1 dl melk.- Breng de rest van de melk aan de kook.- Bind de melk al roerend met het aardappelmeelpapje.- Haal de pan van het vuur en roer de zoetstof er door heen.- Giet het water uit de puddingvorm en vul met de puddingmassa.- Laat de pudding in een bak met koud water een half uur afkoelen.- Zet de vorm in de koelkast en laat 2 uur opstijven.- Snijd de pudding met een mes een beetje los van de rand.- Stort de pudding op een bord.- Schil de kiwi en snijd in plakjes.- Garneer de pudding met de kiwiplakjes.
---	--

Spinaziepannenkoeken (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 300 gram spinazie (diepvries) 150 gram (meergranen) pannenkoekenmeel 3 dl halfvolle melk 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 75 gram achterham in plakjes 2 eetlepels Zwitserse strooikaas nootmuskaat peper	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Laat de spinazie met een bodempje water op een zacht vuurtje in 20 minuten ontdooien en warm worden.- Draai af en toe het blok om.- Maak ondertussen het pannenkoekbeslag.- Verhit in een koekenpan met anti-aanbaklaag 1 theelepel vloeibaar bak en braad.- Giet ¼ deel van het beslag er in.- Laat het beslag aan de bovenkant droog worden en keer de pannenkoek om.- Bak de andere zijde lichtbruin.- Bak op dezelfde wijze nog 3 pannenkoeken.- Houd de pannenkoeken warm op een bord boven een pan met kokend water.- Giet het overtollige spinazievocht af.- Snijd de ham in reepjes en schep met de kaas door de spinazie.- Breng verder op smaak met nootmuskaat, peper en wat zout.- Schep op iedere pannenkoek ¼ deel van het groentemengsel en klap de pannenkoek dubbel.
--	--

Fricandeau met sinaasappelsaus (voor 4 personen of voor 2 dagen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 400 gram fricandeau 2 eetlepels mosterd peper 3 eetlepels vloeibaar bak en braad 2 dl sinaasappelsap 1 sinaasappel 15 gram aardappelmeel 1 eetlepel halfvolle koffiemelk peper zout	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Wrijf de fricandeau in met 1 eetlepel mosterd en bestrooi met peper.- Verhit de vloeibare bak en braad in een braadpan en braad hierin in 3 minuten het vlees rondom bruin.- Doe het deksel half op de pan en braad het vlees in 20 minuten gaar.- Haal het vlees uit de pan en laat rusten.- Voeg 1 dl sinaasappelsap en 1 eetlepel mosterd aan het braadvet toe.- Rasp boven een pan de schil van een halve sinaasappel af.- Breng het sap aan de kook en roer ondertussen met een vork de aanbaksels los.- Roer in een kopje het aardappelmeel los met 1 dl sinaasappelsap.- Bind de saus al roerend met het meel.- Voeg de koffiemelk toe en breng verder op smaak met peper en zout.- Snijd het vlees in dunne plakken en serveer met de saus.
--	--

Vegetarische bonenschotel (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 5 gedroogde pruimen 1 ui 100 gram champignons 150 gram gepelde tomaten (blik) 200 gram tahoe 2 eetlepels ketjap 1 eetlepel tomatenpuree 2 blikjes nierbonen (kidneybeans) ¼ theelepel piment ¼ theelepel kaneel 0,5 theelepel gedroogde tijm peper	<u>Bereiding</u> - Wel de pruimen in 1 dl heet water. - Pel de ui en snijd in stukjes. - Was de champignons en snijd in plakjes. - Hak de tomaten in grove stukken. - Snijd de tahoe in blokjes. - Leg de blokjes tahoe in een schaalte en besprenkel met de ketjap. - Verhit de olie in een braadpan. - Fruit hierin de ui glazig. - Voeg champignons en tahoe toe en bak 5 minuten mee. - Haal de pruimen uit het weekvocht, halveer ze en verwijder de pit. - Voeg pruimen, tomaat, tomatenpuree, bonen met kookvocht, piment, kaneel en tijm toe en schep alle ingrediënten goed door elkaar. - Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten zachtjes doorpruttelen. - Breng op smaak met peper.
---	---

Broodje shoarma (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 200 gram kipfilet 2 eetlepels shoarmakruiden 4 pitabroodjes 1 eetlepel olie 2 bladen ijsbergsla 1 eetlepel Yogonaise 2 eetlepels magere yoghurt 1 klein teentje knoflook snufje komijnpoeder (djinten) peper, zout	<u>Bereiding</u> - Snijd de kipfilet in reepjes en doe over in een kom. - Schep de kruiden er goed door en laat 3 uur afgedekt in de koelkast marineren. - Verwarm de oven voor op 225°C. - Besprenkel de broodjes met water en leg ze 7 minuten in de oven. - Verhit ondertussen de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag. - Bak hierin de reepjes kip in 3 minuten al omscheppend gaar. - Was de sla en snijd in dunne reepjes. - Meng in een kommetje de Yogonaise met de yoghurt en de komijn. - Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met peper en zout. - Snijd de broodjes half open en vul elk broodje met ¼ van het kimpengsel en ¼ van de slareepjes. Schep er een beetje saus bovenop.
---	--

Rösti met tuinkruiden (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram aardappelen (geen afkokers) 1 kleine ui 2 takjes peterselie 1 takje selderij 12 sprietjes bieslook peper zout 2 eetlepels olie	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Schil de aardappels en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.- Pel de ui.- Rasp de aardappels en ui op een grove rasp boven een grote pan.- Knip de peterselie, selderij en bieslook erboven fijn.- Breng op smaak met peper en zout.- Verhit 1 eetlepel olie in een pan met anti-aanbaklaag.- Laat de aardappelmassa hierin 5 minuten bakken.- Vorm de massa met een spatel tot een soort koek.- Laat nog 5 minuten met het deksel op de pan zachtjes bakken.- Laat de koek op een bord glijden.- Verhit opnieuw 1 eetlepel olie in de pan.- Keer de koek om en bak de andere kant in 10 minuten goudbruin.- Druk onder het bakken de koek stevig met een spatel aan.
--	--

Weekmenu 6

Maandag

Tomatensoep
Rijst met kip en groenten*
Komkommersalade

Dinsdag

Vegetarische hamburger
Aardappelpuree
Koolraap met sinaasappel*
Halfvolle vanilleyoghurt

Woensdag

Minestrone soep met stokbrood
Gemengde salade*
Kiwi

Donderdag

Tuinkerssalade met garnalen*
Vissticks met dillesaus
Gekookte aardappelen
Witlof

Vrijdag

Boerenkoolstampot*
Magere yoghurt

Zaterdag

Mosterdsoep*
Knäckebröd met kipfilet
Tomatensalade

Zondag

Gegrilde vleesspies*
Ovenfrites
Broccoli
Sorbetijs

Extra

Ierse Theecake

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Rijst met kip en groenten (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 125 gram (zilvervlies)rijst 200 gram kipfilet 1 kleine ui 1 kleine wortel 100 gram Chinese kool 100 gram champignons 2 eetlepels olie 1 teentje knoflook 0,5 theelepel sambal 2 eetlepels sojasaus 1 eetlepel aardappelmeel 1 takje peterselie	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Breng de rijst in 2,5 dl water aan de kook.- Laat de rijst in 20 minuten op een zacht vuurtje gaar koken.- Snijd ondertussen de kip in reepjes.- Pel de ui en snijd in stukjes.- Was en schrap de wortel en snijd in dunne plakjes.- Was de kool en snijd in dunne reepjes.- Was de champignons en snijd in plakjes.- Verhit de olie en bak hierin de kip in 2 minuten rondom bruin.- Voeg de ui toe en pers de knoflook erboven uit.- Fruit de ui en knoflook in 3 minuten glazig.- Voeg de wortel, kool en champignons toe en bak het mengsel onder voortdurend omscheppen 3 minuten.- Voeg de sambal en sojasaus toe en schep het er goed door heen.- Roer het aardappelmeel los met 0,5 dl water.- Roer het aardappelmeelpapje door het kip-groentemengsel tot een licht gebonden saus ontstaat.- Knip de peterselie erboven fijn.- Serveer met de rijst.
---	---

Koolraap met sinaasappel (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 700 gram koolraap 1 sinaasappel 1 bolletje gember 2 takjes peterselie peper zout	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Snijd de koolraap in plakken van 1 cm en schil ze.- Snijd de plakken in repen.- Kook de koolraap in weinig water in 30-35 minuten gaar.- Snijd ondertussen de sinaasappel doormidden en pers één helft uit.- Verwijder de schil van de andere helft en snijd het vruchtvlees in stukjes.- Snijd de gember klein.- Doe het sinaasappelsap, het vruchtvlees en de gember in een klein pannetje en warm dit goed door.- Giet de gare koolraap af en schep het sinaasappelmengsel erdoor.
---	---

Gemengde salade (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ei 100 gram ijsbergsla 1 klein struikje witlof 75 gram veldsla 1 sinaasappel 2 volle eetlepels magere kwark 3 eetlepels sinaasappelsap 1 theelepel mosterd peper	<u>Bereiding</u> - Kook het ei in 7 minuten hard en laat in koud water schrikken. - Was de ijsbergsla, witlof en veldsla. - Snijd de ijsbergsla in reepjes. - Snijd de onderkant van het struikje witlof af en verwijder de kern. - Snijd de witlof in dunne ringen. - Trek de blaadjes van de veldsla wat los van elkaar. - Pel de sinaasappel, haal de partjes los en snijd ze in stukjes. - Meng de slasoorten in een kom door elkaar. - Verdeel het ei en de sinaasappelstukjes erover. - Giet het sausje erover en schep het geheel luchtig door elkaar.
--	---

Tuinkerssalade met garnalen (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 bakje tuinkers 8 kerstomaatjes 1 grote augurk 100 gram garnalen (blik) 1 eetlepel augurkennat 1 theelepel olijfolie 0,5 theelepel dille 1 takje peterselie peper 6 plakjes komkommer	<u>Bereiding</u> - Knip met een schaar de sprietjes tuinkers los. - Verdeel de tuinkers over 2 bordjes. - Was de kerstomaatjes en halveer ze. - Snijd de augurk in kleine stukjes. - Meng in een kom de tomaatjes, augurk en garnalen door elkaar. - Verdeel het mengsel over de tuinkers. - Maak een sausje van augurkennat, olie en dille. - Knip de peterselie erboven fijn. - Breng op smaak met peper. - Giet het sausje over de salade. - Garneer met de plakjes komkommer.
---	--

Boerenkoolstamppot (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 600 gram aardappelen 350 gram gesneden boerenkool 100 gram rookworst half zakje juspoeder 1 bouillonblokje peper	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.- Was de boerenkool en kook met een bodempje water in 20 minuten gaar.- Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.- Leng in een steelpan het juspoeder aan met 1 dl water.- Breng al roerend aan de kook en laat even zachtjes doorkoken totdat de jus gebonden is.- Houd de jus warm.- Verhit 1 dl water in een steelpan en los het bouillonblokje er in op.- Stamp de gare aardappelen fijn en roer met de bouillon tot een puree.- Giet de boerenkool af en roer deze er goed doorheen.- Breng op smaak met peper.- Serveer de stamppot met een stukje rookworst en de jus.
---	--

Mosterdsoep (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 40 gram bloem 2 bouillontabletten 3 eetlepels Franse mosterd 1-2 eetlepels gembersiroop 3 eetlepels halfvolle koffiemelk peper (kervel)	<u>Bereiding</u> <ul style="list-style-type: none">- Laat de vloeibare bak en braad in een soeppan smelten.- Voeg de bloem toe en roer door de margarine.- Haal de pan van het vuur en voeg ¼ liter water toe.- Roer alles glad en zet de pan terug op het vuur.- Voeg scheut voor scheut 3/4 liter water toe.- Blijf roeren tot de soep gaat koken.- Los al roerende de bouillontabletten in de soep op.- Roer in een kom de mosterd los met koffiemelk en gembersiroop.- Giet er een scheut hete soep bij.- Voeg dit mengsel al roerende aan de soep toe.- Breng op smaak met peper (en knip de kervel erboven fijn).
--	---

Gegrilde vleesspies (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 200 gram magere varkenslappen 3 eetlepels sojasaus 1 eetlepel citroensap 1 theelepel olie 1 teentje knoflook 0,5 theelepel sambal 1 ui 1 rode paprika 4 champignons 4 vleespennen	<u>Bereiding</u> - Snijd het vlees in blokjes van 3 bij 3 cm. - Roer in een kom de sojasaus, citroensap, olie en sambal door elkaar. - Pers het teentje knoflook erboven uit. - Schep het vlees door de saus en laat 2 uur in de koelkast marineren. - Schakel de grill van de oven in. - Pel de ui en snijd in partjes. - Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. - Was de champignons en halveer ze. - Rijg het vlees en de groente om en om aan de pennen. - Leg de spiezen ongeveer 20 minuten onder de grill en keer ze regelmatig om.
--	---

Ierse Thee-cake (voor een cakevorm van ca. 2 liter)

<u>Wat heeft u nodig</u> 200 gram zelfrijzend bakmeel 125 gram bruine basterdsuiker 150 gram geweekte krenten en rozijnen 1 eetlepel speculaas- of koekkruiden 2 gram zout 1 ei 1,5 dl karnemelk of koude thee sesamzaadjes of paneermeel	<u>Bereiding</u> - De oven voorverwarmen tot ca. 160 graden (stand 3-4 gasoven). - Zeef het zelfrijzend bakmeel en vermeng met de bruine basterdsuiker, de geweekte krenten en rozijnen, de speculaas- of koekkruiden, het zout en het ei. - Voeg onder voortdurend roeren zoveel vocht toe tot er een luchtig, soepel deeg ontstaat. - Vet de cakevorm in en bestrooi met sesamzaadjes of paneermeel. - Giet het deeg in de vorm. - Schuif het rooster zo laag in de oven, dat de cakevorm in het midden van de oven staat. - Bak de cake in 75-90 minuten gaar. - De cake even laten staan en daarna op een taartrooster storten. De cake laten afkoelen.
---	---

Deze cake bevat:

- 1 gram eiwit
- 0 gram vet
- 1 gram voedingsvezel
- 11 gram koolhydraten

Weekmenu 7

Maandag

Heldere kippensoep
Bruine bonenjachtschotel*
Witlofsalade

Dinsdag

Varkensfilet met roomsaus*
Gekookte aardappelen
Spinazie
Magere chocoladevla

Woensdag

Halve grapefruit
Hachee
Macaroni
Koolsalade*

Donderdag

Omelet
Doperwtten
Rijst
Hangop met peer en kaneel*

Vrijdag

Hamrolletje met asperge
Haaskarbonade
Aardappelpuree
Bietensalade*

Zaterdag

Aspergesoep
Hamtaart*

Zondag

Schol Picasso*
Rijst
Wortelen
Magere yoghurt met aardbeienhalviture

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Bruine bonenjachtschotel (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 klein potje bruine bonen (200 gram) 55 gram aardappelpureepoeder 1 dl halfvolle melk peper, nootmuskaat 1 ui 125 gram mager rundergehakt 100 gram appelcompôte	<u>Bereiding</u> -Verwarm de oven op 225° C. - Laat de bonen in een vergiet uitlekken. - Maak de aardappelpuree klaar volgens de aanwijzing op de verpakking met 2 deciliter water en de melk. Voeg geen boter toe. - Breng de puree op smaak met peper en nootmuskaat. - Pel de ui en snijd in kleine stukjes. - Bak het gehakt in de koekenpan in 5 minuten rul en bruin. Voeg de ui toe en fruit 5 minuten mee. - Schep in een vuurvaste schaal de helft van de aardappelpuree, daarop de bruine bonen, de appelcompôte en het gehakt-uimengsel. Dek af met de rest van de puree. - Laat de schotel in de oven in 25 minuten een bruin korstje krijgen.
--	---

Varkensfilet met roomsaus (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 150 gram varkensfilet 1 ui 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 100 gram champignons 2 eetlepels garderoom of koffieroom zout, peper	<u>Bereiding</u> - Snijd de filet in smalle reepjes - Pel de ui en snipper fijn. - Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. - Verhit de vloeibare bak en braad en fruit hierin de ui goudbruin. - Voeg het vlees toe en bak op hoog vuur snel bruin. - Voeg de champignons toe en bak even mee. - Voeg 4 eetlepels water toe en laat 10 minuten zachtjes stoven. - Roer de room los met wat jusvocht en voeg aan de jus toe. - Breng op smaak met peper en zout.
--	--

Koolsalade (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 30 gram rozijnen 200 gram witte kool 100 gram winterwortel 1 dl magere yoghurt 1 theelepel honing 1 eetlepel citroensap ½ theelepel komijnzaadjes peper, zout	<u>Bereiding</u> - Was de rozijnen en laat 5 minuten in warm water wellen. - Laat de rozijnen uitlekken in een zeef. - Maak de kool schoon en rasp de kool boven een kom fijn. - Meng in een schaaltje de yoghurt met de honing, citroensap en komijn. - Breng verder op smaak met peper en zout. - Giet de yoghurtsaus over de salade en meng door elkaar. - Schep de rozijnen door de salade.
--	--

Hangop met peer en kaneel (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> ½ liter magere yoghurt 1 peer 1 theelepel citroensap 1 theelepel kaneel 2 kaneelbeschuitjes	<u>Bereiding</u> - Leg een natgemaakte en uitgewrongen theedoek in een vergiet. - Zet het vergiet in een pan. - Schenk de yoghurt in de theedoek en laat 6 uur in de koelkast uitlekken. - Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in stukjes. - Besprenkel de stukjes met citroensap tegen het verkleuren. - Schep de hangop uit de theedoek en meng in de kom met peer en kaneel. - Verdeel de hangop over twee schaaltjes. - Garneer met een kaneelbeschuitje.
---	--

Bietensalade

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ei 300 gram gare bietjes 1 kleine ui 1 kleine appel 3 eetlepels magere kwark 1 eetlepel appelsap zout, peper	<u>Bereiding</u> - Kook het ei in 7 minuten hard. - Pel het ei en snijd in stukjes. - Snijd de bietjes in kleine blokjes. - Pel de ui en snijd heel fijn. - Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. - Maak een sausje van kwark en appelsap. - Schep in een schaal ei, bietjes en appel door elkaar. - Giet de saus over de salade en schep er goed doorheen. - Breng de salade verder op smaak met peper en zout.
--	--

Hamtaart

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ui 1 prei 1 eetlepel vloeibaar bak en braad + vloeibaar bak en braad voor het invetten 1 plak achterham van 75 gram 1 theelepel oregano peper 4 eetlepels Zwitserse strooikaas 2 eieren ½ dl halfvolle melk 4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries) 2 eetlepels paneermeel	<u>Bereiding</u> - Verwarm de oven voor op 200° C. - Vet een kleine springvorm van 18 cm doorsnee in met wat vloeibaar bak en braad. - Pel de ui en snijd in kleine stukjes. - Was de prei en snijd in dunne ringen. - Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan en fruit hierin de ui goudbruin. - Voeg de prei toe en bak even mee. - Snijd de ham in blokjes en schep met de kaas door de groente. - Breng verder op smaak met oregano en peper. - Roer in een kom de eieren los met de melk en wat peper. - Laat het deeg in 5 minuten ontdooien. - Leg het deeg op elkaar en rol uit tot een lap van 20 bij 20 centimeter. - Bekleed de vorm met het deeg en prik de bodem een paar keer met een vork in. - Bestrooi de bodem met paneermeel. - Verdeel het groentemengsel over de bodem. - Giet het eimengsel erover. - Bak de taart in 40 minuten in de oven gaar en bruin.
--	---

Schol Picasso (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 scholfilets à 125 gram peper 22 eetlepels bloem 1 schijf ananas op sap (blik) 1 halve perzik (blik) 1 kiwi 2 eetlepels vloeibaar bak en braad	<u>Bereiding</u> - Bestrooi de vis met peper en wrijf met bloem in. - Snijd de ananas in stukjes. - Snijd de perzik in schijfjes. - Schil de kiwi en snijd in plakjes. - Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan. - Bak hierin de vis aan beide kanten mooi bruin. - Haal de vis uit de pan en houd warm. - Bak de ananas en perzik even in de vloeibare bak en braad. - Leg de gebakken vruchten over de vis en garneer met plakjes kiwi.
---	--

Weekmenu 8

Maandag

Roergebakken kip-groentegerecht*
Zilvervliesrijst
Banaan

Dinsdag

Sinaasappelcocktail*
Tartaar
Bloemkool
Gekookte aardappelen

Woensdag

Vegetarische kapucijnerschotel*
Gemengde salade
Vanillevla

Donderdag

Gegratineerde champignons*
Ribkarbonade
Snijbonen
Gekookte aardappelen

Vrijdag

Gebakken scholfilet
Tuinbonen
Rode aardappelpuree*
Magere yoghurt

Zaterdag

Kaas-uien stokbrood*
Komkommersalade

Zondag

Gebakken biefstuk
Spruiten
Gekookte aardappelen
Tutti Frutti

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Roergebakken kip-groentegerecht (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 enkele kipfilets 1 ui 1 bakje champignons 1 rode paprika 1 stronk broccoli 1 ons taugé 2 eetlepels olie 1 teentje knoflook 2 eetlepels ketjap manis 1 theelepelt gemberpoeder	<u>Bereiding</u> - Snijd de kipfilet in blokjes van 2 bij 2 centimeter. - Pel de uit en snijd in stukjes. - Veeg de champignons schoon en snijd in blokjes. - Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. - Was de broccoli en snijd in stukjes. - Was de taugé. - Verhit de olie in een braadpan of wadjan. - Fruit hierin de ui 3 minuten. - Voeg de kipfilet toe en bak 5 minuten al omscheppend mee. - Voeg dan toe: de uitgeperste teen knoflook, de champignons, paprika en broccoli, 2 eetlepels ketjap manis en het gemberpoeder. - Bak de groente en kip gedurende 5 minuten al omscheppend. - Voeg de taugé toe en warm 2 minuten mee.
--	--

Sinaasappelcocktail

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 kleine sinaasappels 2 plakken kipfilet (vleeswaren) 3 eetlepels magere kwark 2 eetlepels sinaasappelsap 1 eetlepel slasaus 1 eetlepel tomatenketchup peper, zout	<u>Bereiding</u> - Schil de sinaasappels en snijd het vruchtvlees klein, maar houd 2 partjes heel. - Snijd de kipfilet fijn. - Maak een saus van kwark, sinaasappelsap, de slasaus, de tomatenketchup, peper en zout. - Meng de sinaasappel met de kipfilet en de saus. - Verdeel dit over 2 coupes en garneer met een partje sinaasappel.
--	---

Vegetarische kapucijnerschotel (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 750 gram kapucijners (blik) 1 ui 1 groene paprika 3 tomaten 1 courgette 2 eetlepels olie 1 teentje knoflook 1 klein blikje tomatenpuree peper	<u>Bereiding</u> - Laat de kapucijners uitlekken. - Pel de ui en snijd in stukjes. - Was de paprika en snijd in reepjes. - Was de tomaten en courgette en snijd in stukjes. - Verhit de olie in een braadpan. - Fruit hierin de ui 3 minuten. - Pers het knoflookteentje boven de pan uit. - Voeg toe: de paprika, courgette, tomaten en 1 klein blikje tomatenpuree. - Voeg de kapucijners toe. - Laat dit ca. 10 minuten stoven, terwijl u het af en toe omscheept. - Breng de schotel verder op smaak met peper.
---	--

Gegratineerde champignons (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 bakje champignons 4 eetlepels geraspte kaas 4 takjes peterselie peper	<u>Bereiding</u> - Verwarm de oven voor op 200° C. - Wrijf de champignons schoon, verwijder de steeltjes en leg ze op een vuurvaste schotel. - Bestrooi de champignons met de geraspte kaas. - Plaats de champignons gedurende 15 minuten in de oven. - Hak inmiddels de peterselie fijn. - Bestrooi de champignons met de fijngehakte peterselie en wat peper.
--	---

Rode aardappelpuree

<u>Wat heeft u nodig</u> 6 Eigenheimers (of een ander kruimigkokende aardappel) 1 dl halfvolle melk ½ blikje tomatenpuree peper, zout	<u>Bereiding</u> - Schil en was de aardappelen. - Kook de aardappelen in ± 20 minuten goed gaar. - Pureer de aardappelen met een stamper. - Voeg 1 dl halfvolle melk, een half blikje tomatenpuree, peper en zout toe. - Verwarm de massa al roerend boven een laag vuur.
---	--

Kaas-uien stokbrood

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 ui 50 gram geraspte kaas ½ stokbrood	<u>Bereiding</u> - Pel de ui en snijd in zeer dunne ringen. - Verwarm de oven voor op 240° C. - Meng de ui met de geraspte kaas. - Snijd het stokbrood in de lengte open. - Strooi het kaas-uienmengsel over de binnenkant van het brood. - Bak het stokbrood ± 10 minuten midden in de oven.
--	---

Weekmenu 9

Maandag

Tartaar met kaas en champignons*
Gekookte aardappelen
Broccoli
Sinaasappel

Dinsdag

Chinese groentesoep*
Vegetarische schijf
Rijst
Gesmoorde groene kool

Woensdag

Tomatenmaaltijdsoep
Roggebrood
Sinaasappel met magere vanillekwark*

Donderdag

Kalfslever met komkommer*
Macaroni
Sperziebonen
Peer

Vrijdag

Gevulde tomaat
Gegrilde schelvis
Gekookte aardappelen
Gestoofde prei met olijven*

Zaterdag

Ossenstaartsoep
Uitsmijter*
Gemengde salade

Zondag

Roergebakken Chinese kool met kip*
Rijst
Magere vruchtenyoghurt

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Tartaar met kaas en champignons (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 tartaartjes 100 gram champignons 40 gram geraspte 30+ kaas 1,5 eetlepel vloeibaar bak en braad zout, peper	<u>Bereiding</u> - Bestrooi de tartaartjes met peper en zout. - Veeg de champignons schoon en snijd in vieren. - Verhit de vloeibare bak en braad in een koekenpan en bak hierin de tartaartjes aan beide kanten bruin. - Schep het vlees uit de pan en houd het warm. - Bak de champignons in het braadvet. - Roer de kaas erdoor en verdeel het champignonmengsel over de tartaar.
--	---

Chinese groentesoep (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 35 gram taugé 50 gram prei 50 gram oesterzwammen of champignons 1 groentebouillontablet 25 gram mihoen of vermicelli ¼ theelepel gemberpoeder 1 eetlepel ketjap eventueel 1 eetlepel droge sherry peper 1 takje peterselie	<u>Bereiding</u> - Was de taugé en laat in een vergiet uitlekken. - Was de prei en snijd in dunne ringen. - Veeg de oesterzwammen of champignons schoon en snijd in dunne reepjes of plakjes - Breng de bouillontablet met 4 dl water en de mihoen of vermicelli al roerend aan de kook. - Voeg dan de prei en de oesterzwammen toe en laat nog enkele minuten zachtjes doorkoken. - Breng de soep op smaak met gemberpoeder, ketjap, eventueel sherry en peper. - Doe dan de taugé in de soep en warm even mee. - Verdeel de soep over 2 kommen. - Knip de selderij boven de 2 kommen fijn.
---	--

Sinaasappel met magere vanillekwark (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 100 gram magere kwark ½ dl magere vanillevla 1 grote sinaasappel eventueel 2 blaadjes munt	<u>Bereiding</u> - Halveer de sinaasappel. - Hol de helften uit door het vruchtvlees weg te snijden. - Houd 4 stukjes sinaasappel heel. - Roer in een kom de kwark met de vla door elkaar. - Vul de sinaasappelhelften met de vanillekwark. - Garneer met 2 partjes sinaasappel en een blaadje munt.
---	---

Kalfslever met komkommer (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 200 gram kalfslever 2 eetlepels olie ½ komkommer 1 rode paprika 2 eetlepels ketjap manis peper	<u>Bereiding</u> - Dep de lever droog en snijd in blokjes. - Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de leverblokjes rondom bruin. - Schil de komkommer en snijd in schijfjes van 1 centimeter dik. - Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. - Voeg de komkommer en paprika aan de lever toe en bak enkele minuten mee. - Voeg ketjap toe en breng verder op smaak met peper.
---	--

Gestoofde prei met olijven (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram prei 1 teen knoflook 2 eetlepels olijfolie 1 bouillonblokje 25 gram ontpitte zwarte olijven ½ theelepel basilicum ½ theelepel oregano eventueel 1 eetlepel aardappelmeel	<u>Bereiding</u> - Maak de prei schoon en snijd in ringen. - Pel het teentje knoflook en snijd heel fijn. - Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de prei en knoflook 2 minuten. - Voeg 1½ dl water en een verkruimeld bouillonblokje toe. - Stoof de prei met het deksel op de pan in 10 minuten gaar. - Doe de laatste 5 minuten de kruiden en olijven erbij en stoof ze even mee. - Meng het aardappelmeel met een beetje water en bind het kookvocht al roerend met het aardappelmeelmengsel.
--	---

Uitsmijter (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 eieren 1 eetlepel vloeibaar bak en braad peper, zout 4 sneden volkorenbrood 4 plakjes achterham (60 gram) 15 gram dieethylvarine	<u>Bereiding</u> - Verhit de vloeibare bak en braad in een pan met anti-aanbaklaag. - Bak hierin twee spiegeleieren. - Besmeer het brood dun met dieethylvarine. - Leg op iedere boterham een plakje ham. - Leg op ieder bord twee belegde boterhammen. - Leg het gebakken ei er boven op.
---	--

Roergebakken Chinese kool met kip (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 200 gram kipfilet peper 1 kleine Chinese kool 2 eetlepels olie 2 eetlepels ketjap manis 1 theelepel sambal oelek ¼ theelepel gemberpoeder 2 eetlepels gefruite uitjes	<u>Bereiding</u> - Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bestrooi met peper. - Was de kool en snijd in dunne reepjes. - Verhit de olie in een wok of grote braadpan en roerbak de kip al omscheppend bruin. - Voeg na 3 minuten de kool toe en roerbak 2 minuten mee. - Voeg ketjap, sambal en gemberpoeder toe. - Strooi vlak voor het serveren de uitjes over de kool.
--	---

Weekmenu 10

Maandag

Lasagne met tonijn*
Gemengde salade
Magere yoghurt met ananas

Dinsdag

Ribkarbonade
Prei met kaassaus*
Gekookte aardappelen
Banaan

Woensdag

Krab in artisjokbodem*
Groente-rijstschotel met blokjes varkensfilet
Komkommersalade

Donderdag

Gevulde champignons
Eiergehakt*
Aardappelpuree
Peterselieworteltjes

Vrijdag

Minestrone-soep met knoflookbrood
Tomatensalade
Magere kwark met citroen

Zaterdag

Geroosterde kalfskoteletten met kruidenboter
Timbaaltje van wilde rijst
Broccoli en andijvie
Vruchtensalade met Grand Marnier

Zondag

Heldere runderbouillon met groentegarnituur
Kalkoenrollade met Cumberlandsaus*
Aardappelkroketjes*
Spruitjes en witlof

* Deze gerechten zijn uitgewerkt in een recept.

Lasagne met tonijn (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 theelepel olie voor het invetten 1 blikje champignonschijfjes (nettogewicht 170 gram) 1 blikje tonijn op water (nettogewicht 150 gram) 150 gram soepgroenten (koeling/diepvries) 4 dl kant-en-klare tomatensaus (pot) 2 theelepels pizzakruiden peper 70 gram voorgekookte lasagnevellen ½ zakje geraspte 40+ kaas (50 gram)	<u>Bereiding</u> - Verwarm de oven voor op 225°C en vet een rechthoekige of vierkante overschaal in. - Laat ondertussen de champignons uitlekken in een zeef. - Laat de tonijn uitlekken in een zeef en haal de vis met een vork uit elkaar. - Roer in een schaal de champignons, tonijn, soepgroenten, tomatensaus en 1 dl water door elkaar. - Doe de lasagnevellen en saus om en om in de ovenschaal. Eindig met de saus. - Zet de schaal 30 minuten in de oven. - Strooi 10 minuten voor het einde van de baktijd de kaas over de lasagne.
--	---

Prei met kaassaus (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 500 gram prei 1 eetlepel vloeibaar bak en braad 2 eetlepels bloem 1½ dl halfvolle melk 50 gram 20+ smeerkaas met tuinkruiden zout nootmuskaat	<u>Bereiding</u> - Maak de prei schoon en snijd in stukken van 5 cm. - Was de preistukken goed schoon en kook ze in 15 minuten in weinig water beetgaar. Houd de prei warm. - Verwarm ondertussen de vloeibare bak en braad in een steelpan, voeg de bloem toe en roer tot een samenhangende massa. - Giet de melk er in gedeeltes bij en blijf roeren, totdat een gladde saus ontstaat. - Laat de saus even koken en roer de smeerkaas erdoor. - Breng de saus op smaak met zout en nootmuskaat. - Schep de saus over de prei.
---	--

Krab in artisjokbodem (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 50 gram krabvlees (blik) halve kleine grapefruit 1 eetlepel magere yoghurt paar druppeltjes citroensap peper, zout 2 artisjokbodems (blik)	<u>Bereiding</u> - Verwijder de harde stukjes die eventueel nog in het krabvlees zitten. - Snijd het vlees in kleine stukjes. - Schil de grapefruit en snijd het vruchtvlees los. - Snijd het vruchtvlees in stukjes. - Schep in een kom de krab, grapefruit, yoghurt en citroensap door elkaar. - Breng het geheel op smaak met peper en zout. - Laat de artisjokbodems uitlekken. - Vul de bodems met het krabmengsel.
---	--

Eiergehakt (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 2 eieren 1½ eetlepel bloem 1 eetlepel halfvolle koffiemelk 1 theelepel bouillonpoeder 1 takje peterselie tomatenketchup peper paneermeel 1 eetlepel vloeibaar bak en braad	<u>Bereiding</u> - Kook de eieren in 10 minuten hard. - Laat ze in koud water schrikken. - Roer de bloem in een kopje los met koffiemelk en 2 eetlepels water. - Breng in een steelpan ¾ dl water met de bouillonpoeder aan de kook. - Pel de eieren en hak ze fijn. - Roer de eieren door de saus. - Knip de peterselie boven de saus fijn. - Breng de saus verder op smaak met tomatenketchup en peper. - Laat de massa op een bord opstijven. - Vorm er 2 schijven van en wentel ze door het paneermeel. - Verwarm de vloeibare bak en braad in een pan met anti-aanbaklaag. - Bak hierin de schijven voorzichtig bruin.
--	---

Geroosterde kalfskoteletten met kruidenboter (voor 2 personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 theelepel kruidenmix voor kruidenboter (zakje) 25 gram vaste dieetmargarine citroensap olie 2 kalfskoteletten van elk 150 gram per stuk 1 theelepel basilicum peper	<u>Bereiding</u> - Roer de dieetmargarine zacht met de kruiden en een paar druppels citroensap. - Schep de kruidenboter op een stukje huishoudfolie en vorm er een dikke schijf van. - Laat de kruidenboter 30 min. in de koelkast opstijven. - Bestrijk het rooster van de grill of barbecue met olie. - Bestrooi het vlees met basilicum en peper. - Rooster het in 15 minuten onder de grill of op de barbecue bruin en gaar. - Snijd de schijf kruidenboter in 2 plakken. - Leg op elke kotelet 1 plakje kruidenboter.
---	--

Kalkoenrollade met Cumberlandsaus (voor 4 personen of 2 dagen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 1 kalkoenrollade van 500 gram peper, zout 4 eetlepels vloeibaar bak en braad 1 sinaasappel ½ citroen 1 dl port 1 theelepel mosterd 200 gram rode bessengelei mespunt gemberpoeder snufje cayennepeper	<u>Bereiding</u> - Bestrooi de rollade met peper en zout. - Verhit in een braadpan de vloeibare bak en braad. - Bak hierin de rollade rondom aan. - Voeg 1 kopje water toe, doe het deksel op de pan en braad de rollade in 30 minuten gaar. - Voeg zonodig onder het braden extra water toe als het vlees dreigt te verbranden. Maak ondertussen de saus: - Was de sinaasappel en citroen en schil dun. - Snijd de schillen in heel dunne reepjes. - Pers de sinaasappel en citroen uit en doe het sap met de schilletjes in een steelpan. - Voeg port en mosterd toe en laat alles op een matig vuur inkoken totdat de helft overblijft. - Roer er dan de bessengelei, gember- en cayennepeper door. - Blijf roeren totdat de gelei is opgelost. - Breng de saus verder op smaak met zout. - Laat de saus afkoelen. - Haal het vlees uit de pan en laat even rusten. - Snijd de rollade in plakken en serveer de saus er koud bij.
--	--

Aardappelkroketjes (voor twee personen)

<u>Wat heeft u nodig</u> 8 aardappelkroketjes	<u>Bereiding</u> - Verwarm de oven voor op 200°C. - Leg de aardappelkroketjes op een rooster en schuif dit midden in de oven. - Bak de kroketjes in 30 minuten rondom bruin.
--	---