

voorwoord

We zijn steeds zo druk bezig dat we soms vergeten hoe gezellig het kan zijn aan tafel... Eindelijk eens tijd om naar elkaar te luisteren en onze gebeurtenissen van de dag te kunnen vertellen. En niks zaliger om dat te doen dan bij een zalige maaltijd.

Voor mij is alle dagen vers koken voor mijn gezin een must. Maar met een fulltime job zoek ik steeds naar oplossingen om snel een maaltijd op tafel te toveren...

Met dit boekje probeer ik inspiratie te geven aan gezinnen met weinig tijd, die toch lekker en gezond willen koken. Je hoeft niet naar verschillende winkels rijden om alle ingrediënten voor dat ene gerecht te kopen... In het koelkastboek vind je acht weekmenu's met bijbehorende boodschappenlijstjes. Je vindt alle ingrediënten in de supermarkt, dus je moet maar één keer naar de winkel te rijden en je hebt alles in huis om een hele week lekker en gezond te eten.

Liefs en smakelijk,

Katrien

inhoudstafel

WINTER	8		
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 1	10		
MA Vissticks met tartaarsaus	12		
DI Kip met mozzarella en parmaham	14		
WO Linguine met zeevruchten en chorizo	16		
DO Gehaktballetjes in tomatensaus met gebakken aardappelen	18		
VR Salade van witloof, appel en witte pens	20		
ZA Quiche met zoete ui en cheddar	22		
ZO Stoofpotje van zeeduivel met couscous	24		
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 2	26		
MA Mosterdgebraad met spruitjespasta	28		
DI Roodbaarsfilet met een mosterdkorstje en pastinaakpuree	30		
WO Pasta met butternut en ricotta	32		
DO Witlof in de oven met brie en pancetta	34		
VR Piccatakip met spinaziestamppot	36		
ZA Varkenshaasje met salade van geroosterde bloemkool	38		
ZO Snelle lasagne met gerookte zalm, prei en mascarponesaus	40		
LENTE	42		
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 1	44		
MA Zalm en groene boontjes met pesto	46		
DI Salade van zoete aardappelen met feta en honingvinaigrette	48		
WO Penne all'arrabiata	50		
DO Geroosterde wortelen met yoghurtsausje en hamburgers	52		
VR Maaltijdsoep met balletjes	54		
ZA Bieslookpuree met grijze garnalen en een gepocheerd ei	56		
ZO Waterzooi van kip	58		
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 2	60		
MA Steak fajitas	62		
DI Scampi's in Thaise kokossaus	64		
WO Lentensalade met aardappelen en eieren	66		
DO Ravioli met erwttjes, tuinbonen en munt	68		
VR Salade met gerookte forel	70		
ZA Stoofpotje van kip met zongedroogde tomaten en pasta	72		
ZO Risotto met groene asperges en pijnboompitten	74		
ZOMER	76		
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 1	78		
MA Goudbrasem met spek, venkel en groene kruiden	80		
DI Tomatensalade met inktvis, rode ui en feta	82		
WO Couscous met ratatouille en merguezworstjes	84		
DO Caesarsalade	86		
VR Snelle pitapizza's met hummus en tomaatjes	88		
ZA Taboulé met lamskoteletjes	90		
ZO Erwtenspuree met sint-jakobsvruchten	92		
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 2	94		
MA Mediterraanse kabeljauw in papillot	96		
DI Kipsatés met pindasaus	98		
WO Mosselen met gember en citroengras	100		
DO Taco's met scampi's en guacamole	102		
VR Tomaten gevuld met quinoa en geitenkaas	104		
ZA Rundvlees met Chimichurrisaus	106		
ZO Zalmburgers met courgette	108		

HERFST

		110
BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 1		112
MA	Forel met amandelen en limoenpuree	114
DI	Chipolataworstjes met lauwwarme bonensalade	116
WO	Bulgursalade met aubergine, bacon en spinazie	118
DO	Gehakt Parmentier	120
VR	Courgettes met geitenkaas en crumble	122
ZA	Gevulde zoete aardappel met pittig gehakt en zure room	124
ZO	Pizza met geitenkaas, vijgen en parmaham	126

BOODSCHAPPENLIJSTJE WEEK 2

		128
MA	Parelcouscoussalade met zalm en edamame	130
DI	Fricandon met gebakken appeltjes	132
WO	Frittata met butternut	134
DO	Herfstsalade met butternut en granaatappel	136
VR	Pappardelle met romige champignonsaus en pompoenpitten	138
ZA	Perzische rijstschotel met lamsfilet	140
ZO	Kalkoengebraad met boursinsausje en wortelpuree	142



hoofdstuk 1

WINTER



1,5 kg aardappelen
16 krielaardappeltjes
9 teentjes knoflook
4 sjalotten
4 uien
1 rode ui

1 kleine courgette
4 stronken witlof
150 g veldsla
4 stengels selderij
4 wortelen
16 kerstomaatjes
1 appel
1 limoen

bosje dille
bosje lente-uitjes
bosje bieslook


5 takjes rozemarijn
1 bosje basilicum
1 bosje tijm
2 kleine, rode chilipeper-tjes
2 zakjes ricola
1 bosje bladpeterselie
1 bosje verse oregano
4 lente-uitjes

4 kipfilets
500 g kippengehakt
2 witte penen

4 plakjes parmaham
50 g chorizo

500 g kabeljauwfilet
750 g kokkels
250 g scampis
600 g zeeduivel, zonder graat

250 g mozzarella
1 potje Griekse yoghurt
knoflookboter
boter
100 g feta




125 g cheddar, gemalen
1 rol bladerdeeg
125 ml light room
150 ml room

peper en zout
olijfolie
bouillonblokjes
mayonaise
augurken
500 g linguine (of spaghetti)
300 g couscous
1200 g tomatenblokjes, uit blik
50 g tomatenconcentraat
gedroogde cranberries
saffraanpoeder
bloem
panko
paneermeel
honing
potje zongedroogde tomaatjes

9 eieren

witte wijn





maandag - 35 minuten - iets moeilijker

VISSTICKS MET TARTAARSAUS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

voor de saus:

150 g mayonaise
3 grote augurken, in kleine blokjes gesneden
1 eetlepel dille, fijngehakt
3 lente-uitjes, fijngehakt
1 ei, hardgekookt
1 eetlepel bieslook, fijngehakt
peper

voor de vissticks:

2 eieren, losgeklopt
50 g bloem
300 g panko
500 g kabeljauwfilet, in reepjes gesneden
peper en zout
150 ml olie

4 grote aardappelen, gekookt



BEREIDING

Meng alle ingrediënten voor de tartaarsaus.

Doe de eieren, de panko en de bloem in drie afzonderlijke kommen.

Kruid de visrepen met peper en zout. Wentel de vis eerst in de bloem, daarna in de eieren en tot slot in de panko.

Verwarm de olie in een diepe braadpan tot zeer heet. Bak de visrepen in verschillende keren in de olie (ongeveer 3 minuten) en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer de vissticks met de tartaarsaus en de gekookte aardappelen.





dinsdag - 40 minuten - gemakkelijk

KIP MET MOZARELLA EN PARMAHAM

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

4 kipfilets
250 g mozzarella, in plakjes gesneden
4 takjes rozemarijn
peper en zout
4 plakjes parmaham
1 handvol basilicum
olijfolie

16 krielaardappeltjes

voor de afwerking:
knoflookboter
4 handenvol rucola

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Maak een snee in de kipfilets en steek er wat mozzarella en een takje rozemarijn in. Kruid met peper en zout. Omwikkel de gevulde kipfilets met de parmaham. Leg ze in een met olie ingevette ovenschaal en bak ze gedurende 20 à 30 minuten, tot de kip gaar is. Kook ondertussen de aardappelen gaar. Serveer de kip met de aardappelen, de knoflookboter en de rucola.





woensdag - 30 minuten - gemakkelijk

LINGUINE MET ZEEVRUCHTEN EN CHORIZO

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

500 g linguine (of spaghetti)
50 g chorizo
750 g kokkels
2 sjalotten, gehakt
4 teentjes knoflook, gehakt
1 klontje boter
2 kleine, rode chilipepertjes, in kleine stukjes gesneden en zonder zaadjes
1 klein snufje saffraanpoeder
250 g scampi's
1 glas witte wijn
peper en zout
½ bosje bladpeterselie, gehakt



TIP:
Je kunt de kokkels
ook vervangen door
mosselen

BEREIDING

Breng een grote kookpot water aan de kook en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de chorizo in kleine reepjes en bak ze knapperig.

Was de schelpen grondig tot al het zand verdwenen is en verwijder de slechte of kapotte exemplaren.

Bak de sjalotten en de knoflook in de boter en voeg de chilipepertjes en het saffraanpoeder toe. Doe er dan de scampi's bij. Als de scampi's wat gekleurd zijn, voeg dan ook de schelpen toe. Blus met de wijn en kruid met peper en een weinig zout (de chorizo is ook al zout).

Als alle schelpen geopend zijn, voeg dan de gekookte pasta toe. Versier met de gehakte bladpeterselie en de chorizoreepjes.





vrijdag - 20 minuten - gemakkelijk

SALADE VAN WITLOOF, APPEL EN WITTE PENS

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERS.

400 g aardappelen, gekookt
1 klontje boter

voor de salade:

2 witte pensen
1 klontje boter
4 stronken witlof, in reepjes
gesneden
150 g veldsla
1 appel, in schijfjes gesneden
1 handvol gedroogde cranberries
1 rode ui, in ringen gesneden

voor de vinaigrette:

2 eetlepels mayonaise
4 eetlepels Griekse yoghurt
2 eetlepels bieslook, versnipperd
2 eetlepels honing
peper en zout

BEREIDING

Snijd de gekookte aardappelen in plakjes en bak ze goudbruin en knapperig in de boter. Zet ze opzij.

Snijd de pensen in schijfjes. Bak ze met wat boter in dezelfde pan.

Meng de overige ingrediënten voor de salade door elkaar en versier met de schijfjes pens en de gebakken aardappeltjes.

Meng de ingrediënten voor de vinaigrette en besprenkel er de salade mee.



S M E G

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Recepten: Katrien Van De Steene

Receptbeelden: Heikki Verdurme

Styling en vormgeving:

Katrien Van De Steene - WHITESPRAY



Met dank aan Smeg



Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2016

D2016/45/374 - NUR 440

ISBN 978 94 014 3783 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.