Maandag :Eieren in kokossaus

Ingrediënten : 3 eieren, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 eetl olie, ½ eetl kerrie, mespunt gemalen koriander (ketoembar), 1 theelepel gemberpoeder, 1 dl kokosmelk (blik of pak), peper, zout, 3 takjes selderij

1. Kook de eieren in 9 minuten hard. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein.
2. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig. Fruit de kerrie, de koriander en het gemberpoeder mee. Voeg de kokosmelk toe en breng de saus aan de kook. Maak de saus op smaak met peper en zout. Pel de eieren en snijd ze in parten. Schep de parten ei door de saus en strooi er klein geknipte selderij over.

Lekker met sperziebonen en mihoen.

Dinsdag : Wortelsalade

Ingrediënten : 3 eetl rozijnen, 1 dl appelsap, 1 eetl citroen, 1 theelepel mosterd, peper, zout, 400 gram wortelen, 1 kleine appel

1. Was de rozijnen en week ze ½ uur in het appelsap met citroensap. Giet de rozijnen in een zeef en vang het vocht op. Maak van het vocht met de mosterd, peper en zout een dressing. Schrap de wortelen en rasp ze grof. Schil de appel en rasp hem grof. Meng alles door elkaar. Lekker met een balletje rundergehakt en aardappelen en de wortelsalade

Woensdag : Kippensoep met rijst

Ingrediënten : 50 gram rijst, stukje gemberwortel, 1 ui, 250 gram prei, 100 gram wortel
100 gram sperziebonen, 1 eetl olie, ½ eetlepel kerrie, 7½ dl kippenbouillon, 200 gram kipfilet, peper, zout

1. Kook de rijst in water gaar. Schil het stukje gemberwortel en rasp het grof. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de worteltjes in plakken en breek de sperziebonen eenmaal.
2. Fruit de ui met de kerrie in de olie. Fruit de geraspte gemberwortel kort mee.
3. Voeg de prei, de sperziebonen en de kippenbouillon toe. Kook de groente 5 minuten. Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi ze met peper en zout. Doe de kip en de plakjes wortel bij de soep en kook het geheel nog 5 minuten. Roer de rijst door de soep en maak hem op smaak met peper en zout. Lekker met brood :

Donderdag : Pasta met courgette en tofu of kipfilet

Ingrediënten : 1 ui, 1 courgette, 2 tomaten, 150-200 gram penne of andere pasta
zout, 200 gram (gekruide) tofu, 2 eetl pesto, basilicum, 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

|  |
| --- |
| Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en de tomaten in stukjes. Kook de pasta in ruim water met zout gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de tofu in blokjes. Verwarm de pesto in een hapjespan, braadpan of wok en smoor hierin de ui enkele minuten. Voeg de courgette en de tomaten toe en smoor de groente gaar. Warm de tofu kort mee. Giet de pasta af en meng het groentemengsel er door. Maak op smaak met kleingesneden basilicum en strooi er aan tafel de kaas over. Ipv Tofu kan kipfilet worden gebruikt |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Vrijdag : Gegrilde sardines met tomaat

Ingrediënten : 2-3 tomaten, 8-10 verse sardines, zout, citroensap, ½ eetlepel pesto

1. Was de tomaten en halveer ze. Grill de tomaten op de hete barbecue of onder de grill in 6 minuten gaar. Was de sardines en dep ze met keukenpapier droog. Laat de visjes op de barbecue of onder de grill in 6-8 minuten gaar worden en bruin kleuren. Bestrooi de sardines met zout en drup er wat citroensap over. Bestrijk de snijvlakken van de tomaten met een mespuntje pesto. Lekker met een griekse salade en een gepofte aardappel.

Zaterdag : Spaanse salade

Ingrediënten : 1 ei, 1 eetl olijfolie, citroensap, peper, zout, mespunt suiker, 2 sneden geroosterd witbrood, 1 teentje knoflook, 1 hart van kropsla, 1 sinaasappel, 2 groene pepers uit pot

1. Kook het ei in 9 minuten hard en laat het afkoelen. Wrijf de eidooier door een zeef. Hak het eiwit fijn. Klop de eidooier met de olie, citroensap, peper, zout en wat suiker tot een saus. Wrijf de sneetjes brood in met het opengesneden teentje knoflook. Snijd het brood in blokjes en verdeel ze over 2 borden. Was de sla en scheur de blaadjes klein. Schil de sinaasappel dik en snijd hem in plakken. Halveer ze.
2. Snijd de pepers in schuine plakjes. Verdeel dit over de borden en schep het sausje er over. Strooi het gehakte eiwit er over.

Lekker met als hoofdgerecht biefstuk en aardappelen en onderstaande sperziebonen

Spaande sperziebonen

Ingrediënten : 400 gram sperziebonen, mespunt tijm 1 teentje knoflook, 2 tomaten, 1 eetlepel olijfolie, 25 gram rauwe ham, 3 takjes peterselie

1. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in water met de tijm net gaar. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit de knoflook in de olie zacht. Voeg de stukjes tomaat toe en smoor ze mee. Snijd de ham in reepjes en hak de peterselie fijn.
2. Giet de sperziebonen af en meng er het tomatenmengsel en de ham door. Strooi de peterselie er over.

# Zondag : Salade met tandoori kip

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
| ½ courgette1 groene paprika1 (rode) ui200 gram kipfilet½ eetlepel tandoorikruiden2 eetlepels oliecitroensap |

 |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
| 4 eetlepels magere (Griekse) yoghurtslabladen of 50 gram gemengde sla |
|  |
|  |
|  |

 |

1. Maak de groente schoon. Halveer het stuk courgette in de lengte en snijd de helften in dunne plakken. Snijd de paprika in blokjes en de ui in snippers. Snijd de kipfilet in dunne plakjes. Verhit 1 eetlepel olie en bak hierin de kip met de tandoorikruiden in 5 minuten gaar en bruin. Neem de kip uit de pan en laat het afkoelen.
2. Verwarm de rest van de olie in de pan en roerbak hierin de groente in enkele minuten gaar.
3. Meng er wat citroensap door en laat het afkoelen.
4. Schep de yoghurt door de kip en maak de kip op smaak met een beetje zout.
5. Meng de groente met de de sla en schep er de kip op.

Menusuggestie

Lekker met 2 sneetjes volkorenbrood.