Maandag : Venkelsalade met citroen

2 venkelknollen, 1 citroen, stukje rode peper, ½ eetlepel suiker, 1 eetlepel (olijf)olie

1. Maak de venkel schoon, verwijder de harde onderkant en de stelen. Schaaf of snijd de venkel in hele dunne plakken. Pers de citroen uit.
2. Snijd het stukje peper klein. Breng het citroensap met 2 eetlepels water, de stukjes peper, de suiker en de olie aan de kook. Schenk dit over de venkel en meng het er goed door. Laat de venkel 20 minuten trekken.

Lekker met 100 gr kipfilet en 3 kleine aardappelen

Dinsdag : Provençaalse vispakketjes

1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel olie, peper, zout, ½ blik tomatenblokjes, 1 dl bouillon, oregano, 6 olijven zonder pit, 250 gram visfilet, 2 laurierblaadjes

1. Warm de oven voor op 200° C. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd dit klein. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig. Voeg peper en zout, de tomatenblokjes en de bouillon toe. Laat dit in ca. 10 minuten koken tot een dikke saus.Maak de saus op smaak met oregano. Hak de olijven klein. Bestrooi de vis met peper en weinig zout.
2. Verdeel de saus over 2 grote stukken bakpapier of aluminiumfolie.
3. Leg de stukken vis erop. Verdeel de gehakte olijven er over en leg op ieder stuk vis een laurierblaadje. Vouw het bakpapier of aluminiumfolie goed dicht.
4. Leg de pakketjes in een ovenvaste schaal of op een bakblik. Laat de vis in de hete oven in 12-15 minuten gaar worden.

Lekker met snijbonen en 3 kleine aardappelen.

# Woensdag Sperziebonen-ovenschotel

500 gram sperziebonen, 6 aardappelen, nootmuskaat, peper, zout, 1 ui, 3 tomaten, 2 eetlepels rozijnen, ½ eetlepel kerrie, ¾ eetlepel vloeibare margarine, 200 gram rundergehakt

1. Kook de sperziebonen gaar. Schil de aardappelen en kook ze gaar. Deze met vork prakken en peper/ zout / nootmuskaat naar smaak bijdoen. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de tomaten en snijd ze in parten.
2. Was de rozijnen. Fruit de ui met de kerrie, peper en zout in de margarine goudbruin. Rul het gehakt en laat deze uitlekken. Daarna terug in pan en voeg de tomaten en de rozijnen toe en smoor het enkele minuten. Schep de sperziebonen in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover. Dek dit af met de aardappelpuree.
3. Laat er in een hete oven of onder de grill een bruin korstje opkomen.

Donderdag : Geroerbakte filetlapjes met peultjes en noten

200 gram gemarineerde varkensfiletlapjes, 1 dunne prei, 200 gram peultjes, 2 eetlepels cashewnoten, 1 eetlepel olie, 1 dl bouillon, ketjap, 2 theelepels maïzena

1. Snijd de filetlapjes in dunne repen. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
2. Maak de peultjes schoon en halveer ze.
3. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin en neem ze uit de pan.
4. Verwarm de olie en bak hierin het vlees bruin. Roerbak de prei en de peultjes enkele minuten mee. Voeg de bouillon toe en maak het geheel op smaak met wat ketjap en eventueel peper. Bind het vocht met de aangemengde maïzena.
5. Strooi er de cashewnoten over.

Lekker met mihoen.

Vrijdag : Courgette met ansjovis en ui

½ blikje ansjovisfilets, 1 ui, 400 gram courgette, 1 eetlepel olie, tijm

1. Snijd de ansjovisfiletjes in stukjes. Maak de ui en de courgettes schoon.
2. Snijd de ui in halve ringen. Halveer de courgettes in de lengte en snijd de helften in plakjes. Verwarm de olie en laat hierin de ansjovis smelten.
3. Fruit de uienringen zacht mee. Voeg de courgette toe en smoor de groente in 5 minuten gaar. Maak de groente op smaak met tijm.

Lekker met gebakken kalkoenfilet en aardappelen.

Zaterdag : Kippensoep

Ingrediënten : 1 ui, 2 tomaten, 1 Spaanse peper, 1 kipfilet, 1 eetlepel olie
1 kippenbouillontablet, 250 gram gemengde groente, Chinese mix of roerbakmix, 100 gram mihoen, ketjap of zout

1. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes.
2. Was de peper, maar houd hem heel. Snijd de kipfilet in blokjes.
3. Verwarm de olie in een soeppan en bak hierin de kip bruin. Fruit de ui mee. Voeg ½ l water toe met de kippenbouillontablet, de tomaten, de peper, de groente en breng dit aan de kook.
4. Kook de soep ca. 8 minuten. Kook de laatste minuten de mihoen mee volgens de gebruiksaanwijzing. Neem de peper uit de soep en maak de soep op smaak met wat ketjap of zout.

# Zondag : Kip in sinaasappelsaus

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

|  |
| --- |
|  |
| 2 sinaasappels1 ui½ rood pepertje1 eetlepel rozijnen200 gr kipfilet |

 |

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

1 eetlepel vloeibare margarine½ kaneelstokje1 dl kippenbouillon |

1. Boen 1 sinaasappel schoon en snijd hem in parten.
2. Pers de andere sinaasappel uit. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Snijd het stukje peper klein.
3. Was de rozijnen. Bestrooi het vlees met peper en een beetje zout. Bak de kip in de margarine bruin. Fruit de ui kort mee.
4. Voeg de parten sinaasappel, het sinaasappelsap, de stukjes peper, de rozijnen, het kaneelstokje en de bouillon toe. Stoof de kip gaar.

Lekker met broccoli en aardappelen.