

Weekmenu 150 makkelijke recepten – boodschappenlijst

Mac & Cheese

- 300 gram macaroni
- 150 gram geraspte cheddar kaas
- 150 gram oude kaas
- 100 gram Griekse yoghurt
- 120 – 150 ml kookvocht van de pasta
- 400 gram geroosterde aubergine (diepvries) of 1 verse aubergine
- eventueel: panko

Tortellini uit de oven

- 400 gram tortellini met kaas of spinazie vulling
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- eetlepel olie
- 4 rundersaucijzen naar keuze (bijv Blonde d'Aquitaine)
- 2 blikken tomaten of 2 pakjes Heinz Tomato Frito
- 300 gram verse spinazie
- snufje zout en peper
- 1 bol mozzarella
- Parmezaanse kaas naar smaak
- optioneel: snuf chili vlokken

Zelf kippensoep maken

- 4 kippenbouten
- 2 theelepels paprikapoeder
- 3 liter water
- 6 kippen bouillon blokjes
- 400 gram soepgroente
- 80 gram vermicelli

Risotto uit de oven

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- scheut olijfolie
- 1 theelepel fijn geraspte citroenschil
- 250 gram risotto rijst (arborio*) in een katoenen zakje
- 750 ml hete kippenbouillon
- 200 gram asperge tips
- 100 gram gerookte zalm
- 30 gram Parmezaanse kaas + extra voor bij het serveren
- klontje roomboter

- snufje zeezout en vers gemalen peper

Roerbak met biefstuk

- 400- 500 gram biefstuk (kipfilet)
- scheutje olie
- 3 teentjes knoflook
- 2 theelepel vers geraspte gember
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 flinke theelepel sambal
- snufje zout en peper
- 400 gram asperge tips
- 500 gram kastanje champignons
- 2 winterpeen
- 200 gram flinke hand taugé