



# MENU OP MAAT

*De smakelijkste menusite voor de thuis kok*

Voorjaarsweekmenu voor  
4 personen





## Voorjaarsweekmenu voor 4 personen

### Zaterdag

Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruidentapenade  
Gebakken krieltjes in de schil met bieslook  
Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapperappeltjes

### Zondag

Oosterse salade met gegrilde aspergepunten  
Chinese spareribs met een pikante dipsaus  
Eiermie met groenten en sojasaus  
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur

### Maandag

Kalkoenfilet in dille-roomsaus  
Zelfgemaakte frietjes  
Haricots verts met verse erwten en artisjokkenharten

### Dinsdag

Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes  
Tomatenrijst  
Peperonata, paprika-tomaatschotel

### Woensdag

Italiaanse voorjaarsgroentensoep met verse pasta  
Gebak van de week: Muffins met studentenhaverchocolade en honing-rumcrème





## Vervolg voorjaarsweekmenu voor 4 personen

### Donderdag

Wraps met gerookte zalm en wasabimayonaise  
Radijsjessalade met wasabi-vinaigrette

### Vrijdag

Gegratineerde aardappelschotel met mediterrane groenten  
en mozzarella  
Zelfgemaakt chocolade-ijs met geroosterde noten





## Zaterdag

- 4 roodbaarsfilets à 150 gram
- vloeibare margarine
- zout en peper
- enkele eetlepels walnotenolie
- een portie kruidentapenade met walnotenolie (recept volgt)

Voor de kruidentapenade met walnotenolie:

- 150 gram ontpitte zwarte olijven
- 6 zongedroogde tomaatjes (in olie)
- 2 eetlepels kappertjes
- 6 takjes verse tijm
- een bosje verse basilicum
- een bosje verse bieslook
- een bosje verse peterselie
- vers gemalen zwarte peper
- enkele eetlepels van de olie van de zongedroogde tomaatjes
- enkele eetlepels walnotenolie

## Roodbaarsfilet met walnotenolie en kruidentapenade

1. Maak ruim voor de maaltijd de tapenade en laat de smaken goed doortrekken.
2. Bestrooi de roodbaarsfilets met wat zout en peper.
3. Verhit enkele eetlepels vloeibare margarine in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
4. Bak de visfilets goudbruin. Drie minuten aan elke kant.
5. Neem de vis meteen uit de pan (anders wordt hij droog) en schenk over elke filet een klein scheutje walnotenolie.
6. Serveer de vis met de kruidentapenade.

### Kruidentapenade met walnotenolie

1. Hak alle ingrediënten vanaf de olijven tot en met de peterselie fijn.
2. Maak de tapenade stevig op smaak met de peper en gelijke hoeveelheden van de twee soorten olie. Het mengsel mag behoorlijk wat olie bevatten.

Tips:

1. Kun je één van de kruiden niet in verse vorm vinden, koop dan diepvrieskruiden. Vind je ook geen diepvrieskruiden, laat die soort kruiden dan weg. Gedroogde kruiden smaken niet lekker in de tapenade.
2. Een restje tapenade kun je een paar dagen bewaren in de koelkast. Serveer de tapenade op boerenbrood, op toast of bij grissini (Italiaanse soepstengels).





## Zaterdag

- 1 kg krieltjes in de schil
- zout
- vloeibare margarine
- pure olijfolie
- een bosje bieslook

## Gebakken krieltjes in de schil met bieslook

1. Was de krieltjes.
2. Doe ze over in een pan, bestrooi ze met zout en schenk er wat water bij. Breng het water aan de kook en kook de krieltjes in 10 à 15 minuten *nét* gaar.
3. Verhit een mengsel van wat margarine en olijfolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag.
4. Bak de krieltjes goudbruin. Proef en voeg eventueel nog wat zout toe.
5. Knip de bieslook in kleine ringetjes en strooi de kruiden vlak voor het serveren over de aardappeltjes.

### Tip:

Je kunt de aardappeltjes al ruim voor de maaltijd bakken als je dat beter uitkomt. Warm ze vlak voor het serveren op en bestrooi ze met de bieslook.





## Zaterdag

- een pond cherrytomaatjes
- 2 rijpe, maar stevige avocado's
- ± 20 kapperappeltjes
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie
- 2 eetlepels balsamico-azijn
- zout en vers gemalen zwarte peper

## Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapperappeltjes

1. Snijd de cherrytomaatjes in kwartjes.
2. Snijd het vruchtvlees van de avocado's in kleine blokjes.
3. Vermeng alle ingrediënten voorzichtig in een saladeschaal. Serveer meteen.

Tip:

Marineer vandaag al de spareribs voor morgen.





## Zondag

- 150 gram verse erwtes (of eventueel diepvrieserwtjes)
- zout
- 150 gram aspergepuntes
- 150 gram taugé
- 3 bosuitjes
- 1 rode peper
- 2 takjes koriander
- 4 eetlepels ketjap manis
- 4 eetlepels limoensap
- 4 eetlepels arachide-olie of zonnebloemolie
- 2 eetlepels gembersiroop
- de rasp van een grote limoen

## Oosterse salade met gegrilde aspergepunten

1. Leg de taugé samen met de bosuitjes in ijskoud water.
2. Ontdoe de peper van pitjes en zaadlijsten. Hak de peper samen met de koriander fijn.
3. Doe alle ingrediënten vanaf de peper tot en met de limoenrasp in een mengbeker of een lege jampot. Schud er een vinaigrette van. Plaats het sausje tot gebruik in de koelkast.
4. Verwarm een grillpan tot zeer heet.
5. Kook ondertussen de erwtes beetgaar in een beetje gezouten water. Giet ze af en laat ze licht afkoelen.
6. Snijd de bosuitjes schuin in stukjes.
7. Gril in de grillpan de aspergepuntes totdat ze mooie grillstrepen vertonen. Laat de aspergepuntes licht afkoelen.
8. Leg op elk bord wat taugé, een handje erwtes, een paar aspergepuntes en wat bosuiringetjes.
9. Schud het sausje nog even goed en schenk het over de salades. Serveer meteen.





## Zondag

– 2 kg vleezige, niet te vette spareribs

Voor de marinade:

- 200 ml hoisin sauce
- 4 eetlepels vloeibare honing
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel Chinees vijfkruidenpoeder
- 2 eetlepels gembersiroop
- 50 ml droge sherry
- 4 teentjes knoflook, fijn gehakt

Voor de dipsaus:

- 200 ml hoisin sauce
- 2 theelepels sambal manis
- 2 eetlepels gembersiroop
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 2 teentjes knoflook uit de pers

## Chinese spareribs met een pikante dipsaus

1. Begin met het lossnijden van de ribbetjes. Als ze allemaal los zijn, kan de marinade rondom het beste intrekken en wordt je gerecht het smaakvolst.
2. Doe alle ingrediënten voor de marinade in een grote schaal, roer goed en smeer de ribbetjes in met de saus. Marineer de spareribs gedurende 24 uur.
3. Leg de ribbetjes met hun marinade op een ruime bakplaat en plaats deze in een (hetelucht-)oven van 225° C.
4. Bedruipt de spareribs het eerste half uur regelmatig met de marinade en draai ze af en toe. Je zult zien, dat ze langzaam maar zeker wat vet beginnen los te laten, dat de marinade verdunt. De ribbetjes gaan er een beetje in liggen koken in plaats van bakken. Verwijder daarom na het eerste half uur de helft van de marinade.
5. Bak de ribbetjes nog een dik half uur. Blijf ze draaien, zodat ze aan alle kanten krokant worden. Als ze te donker dreigen te worden, kun je de oven op een lagere temperatuur zetten.
6. Ondertussen kun je je bezig houden met het maken van de dipsaus. Verhit daartoe in een pannetje de olie en fruit hierin zachtjes de knoflook. Voeg na een minuutje de andere ingrediënten toe en roer totdat er een gladde saus ontstaat.
7. Plaats bij elk bord een klein kommetje met dipsaus. Serveer de spareribs op een mooie schaal.

Tips:

1. Hoisinsaus is een dikke, zoete, pikante Chinese saus op basis van zwarte bonen. De saus bevat verder ingrediënten als knoflook, gember en peper. Hoisinsaus vind je in de meeste supermarkten en in oosterse winkels.
2. Dit gerecht kun je uren van tevoren voorbereiden en na (of tijdens) het voorgerecht opnieuw verwarmen.







## Zondag

- 250 gram ronde eiermie
- 1 ½ vleesbouillonblokje
- 2 uien, gesnipperd
- 2 preien, gesnipperd
- ½ witte kool, fijngesneden
- 250 gram knapperige taugé
- 1 Spaanse peper, ontdaan van pitjes en zaadlijsten en fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, fijn gehakt
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 3 eetlepels Chinese dark soya sauce
- 4 eetlepels ketjap manis
- 2 eetlepels Chinese light soya sauce
- ½ theelepel sambal badjak

## Eiermie met groenten en sojasaus

1. Verwarm in een ruime pan twee liter water en voeg de bouillonblokjes toe. Kook de eiermie in de bouillon, nét een minuutje minder lang dan op de verpakking staat aangegeven (sommige soorten mie hoef je niet te koken; wellen in hete bouillon is voldoende). Giet de mie af in een vergiet.
2. Verhit de olie in een wok of een koekenpan met anti-aanbaklaag. Fruit in de olie de uien, de prei, de kool, de Spaanse peper en de knoflook.
3. Voeg als de uien glazig zien en de kool beetbaar is de taugé en de mie toe. Roerbak het geheel kort en maak de mie op smaak met de drie soorten sojasaus en de sambal.
4. Serveer het gerecht meteen.

### Tips:

1. Taugé wordt altijd lekker stevig en krokant als je hem een uurtje in ijskoud water legt.
2. Chinese dark en light soya sauces zijn heel anders van smaak dan de bekende Indonesische ketjap. Dark soya sauce is dik en zoet. Light soyasauce is dun en licht en veel minder zoet. Beide sauzen zijn verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten en in oosterse winkels.
3. Voor de maaltijd kun je de groenten voor dit gerecht al bakken of wokken. Wel of kook de mie na het voorgerecht en maak het gerecht af.





## Zondag

- 1 pond rijpe aardbeien
- 2 granny smith-appels
- poedersuiker naar smaak
- bosaardbeitjeslikeur (fraise des bois)

## Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur

1. Snijd de aardbeien in partjes.
2. Schil de appels en snijd ze in blokjes.
3. Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een forse scheut likeur. Proef en voeg eventueel nog wat extra poedersuiker of likeur toe.
4. Laat het fruit een uurtje marinieren.





## Maandag

- 500 gram dunne kalkoenfiletlapjes
- enkele eetlepels vloeibare margarine
- kipkruiden naar smaak
- een forse bos verse dille, fijn gehakt
- ¼ liter slagroom

## Kalkoenfilet in dille-roomsaus

1. Kruid de kalkoenfiletlapjes met kipkruiden.
2. Bak het vlees in wat margarine goudbruin en gaar. Dat neemt maar een paar minuten in beslag. Neem het vlees uit de pan en houd het warm.
3. Roer de aanbaksels los met de room en maak de saus af met veel verse dille en eventueel nog wat kipkruiden.
4. Leg de kalkoenfiletlapjes in de saus en serveer.

### Tip:

Kun je geen verse dille vinden, koop dan diepvriesdille. Gedroogde dille is voor dit gerecht niet geschikt.





## Maandag

- 1200 gram aardappelen, die een beetje kruimig zijn, bijvoorbeeld bintjes
- zonnebloemolie om in te frituren
- zout

## Frietjes

1. Schil de aardappelen.
2. Snijd er frietjes van, dikke of dunne afhankelijk van je smaak.
3. Was de frietjes in een grote bak met koud water. Ze laten daardoor wat zetmeel los en worden uiteindelijk krokanter. Droog ze goed in een theedoek.
4. Frituur de frietjes, in niet al te grote porties, in olie van 150° C gaar, maar nog niet bruin en krokant. De frietjes komen bovendrijven, wanneer ze gaar zijn. Neem de frietjes uit de olie. Schud een teveel aan olie er zorgvuldig vanaf. Tot zover kun je de frietjes uren van tevoren voorbereiden.
5. Verwarm de friturepan tot 180° C. Bak de frietjes een tweede keer totdat ze goudbruin zijn. Serveer ze meteen bestrooid met een beetje zout.





## Maandag

- 200 gram haricots verts
- 200 gram verse erwtes (gedopt)
- een potje in olie gemarineerde artisjokkenharten
- extra vergine olijfolie
- zout

## Haricots verts met verse erwtes en artisjokkenharten

1. Maak de haricots verts schoon en kook ze beetgaar in een beetje gezouten water. Spoel de boontjes onder koud water af, zodat het kookproces wordt gestopt en de boontjes hun mooie groene kleur behouden.
2. Kook ook de erwtes beetgaar. Spoel ze af onder koud water.
3. Laat de artisjokkenharten uitlekken en snijd ze in wat kleinere stukken.
4. Vermeng de groenten, schenk er wat olijfolie overheen en verwarm ze in een paar minuutjes onder af en toe omscheppen. Serveer meteen.

### Tips:

1. Als je geen verse erwtes kunt krijgen, gebruik dan diepvrieserwtes. Erwtes uit pot of blik zijn voor dit gerecht niet geschikt.
2. Als je dat wilt, kun je vandaag al de varkenshaas voor morgen in de marinade zetten.





## Dinsdag

- ± 500 gram varkenshaas
- 40 ml Griekse extra vergine olijfolie
- 2 teentjes knoflook uit de pers
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 2 eetlepels citroensap
- zout en versgemalen zwarte peper

## Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes

1. Snijd de varkenshaasjes in niet te kleine blokjes van gelijke grootte.
2. Roer een marinade van de overige ingrediënten. Marineer het vlees minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal, in het oliemengsel.
3. Rijg de stukjes vlees aan spiesjes en grill ze in ongeveer 10 minuten lekker bruin en gaar in een zeer hete grillpan.

### Tips:

1. Het is nog lekkerder om verse oregano te gebruiken als je die kunt krijgen. Je hebt voor dit recept 2 eetlepels vers gehakte oregano nodig.
2. Als het lekker weer is, kun je de souvlaki ook op de barbecue grillen.





## Dinsdag

- 300 gram snelkookrijst
- ± 8 dl water
- 1 groot blikje tomatenpuree
- 1 ½ vleesbouillonblokje
- 2 teentjes uitgeperste knoflook
- enkele druppels tabasco
- 2 theelepels gedroogde marjolein
- 2 theelepels gedroogde oregano
- een forse scheut Griekse extra vergine olijfolie
- eventueel zout en/of vers gemalen zwarte peper

## Tomatenrijst

1. Breng het water aan de kook en los de bouillonblokjes en de tomatenpuree erin op.
2. Maak de tomatenbouillon op smaak met de knoflook, de tabasco, de marjolein en de oregano. Tot zover kun je het gerecht voorbereiden.
3. Breng de bouillon aan de kook.
4. Strooi de rijst in de bouillon en breng het geheel opnieuw aan de kook.
5. Laat de rijst koken totdat hij door en door gaar is (kijk voor het aantal minuten op de verpakking). Tomatenrijst mag iets gaarder zijn dan beetgaar. Liever iets plakkerig dan helemaal rul. Als de rijst gaar is, is al het water opgenomen. Het kan zijn dat je de laatste minuten nog een beetje water moet toevoegen omdat het geheel te droog dreigt te worden. De rijst moet lekker smeug zijn.
6. Proef de rijst en voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe.
7. Maak hem helemaal af met een forse scheut olijfolie.

### Tip:

Gebruik verse kruiden als je die kunt krijgen: 2 eetlepels marjolein en 2 eetlepels oregano.





## Dinsdag

- 1 groene paprika
- 2 rode paprika's
- 1 gele paprika
- extra vergine olijfolie
- 2 gesnipperde uien
- 1 teentje knoflook uit de pers
- 2 kleine, gave laurierblaadjes
- 8 rijpe tomaten of pomodori
- zout, vers gemalen zwarte peper

## Peperonata, paprika-tomaatschotel

1. Verhit de olie lichtjes in een ruime braadpan en fruit hierin de uien, de knoflook en de laurierblaadjes. De uien moeten glazig en heel lichtbruin worden, zodat ze lekker zoet zijn.
2. Voeg vervolgens de in blokjes of reepjes gesneden paprika's toe, tegelijk met wat zout en peper naar smaak. Laat alles  $\pm 10$  minuten stoven, onderwijl regelmatig roerend.
3. Kruis de tomaten in en leg ze 20 seconden in kokend water. De velletjes laten dan gemakkelijk los. Ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
4. Doe de tomatenblokjes in de pan bij de paprika's en laat het geheel nog eens een kwartiertje stoven.
5. Verwijder voor het serveren de laurierblaadjes en maak de stoofpot op smaak met een extra scheutje olijfolie, zout en peper.

### Tip:

Als je dat wilt, kun je vandaag al de rundvleesbouillon trekken voor morgen.







## Woensdag

- 2 ons gerookt ontbijtspek in kleine dobbelsteentjes gesneden
- 2 eetlepels pure olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 prei, in halve ringetjes
- 1 teentje knoflook uit de pers
- 1 ½ liter vleesbouillon (van blokjes kan, maar liefst zelf getrokken; recept volgt)
- 2 ons verse erwtjes (gedopt)
- 2 ons kleine verse tuinboontjes (gedopt)
- 2 ons haricots verts, gehalveerd
- 4 pomodori
- een grote hoeveelheid verse basilicum, in reepjes geknipt
- vers gemalen zwarte peper
- 2 ons verse (liefst gevulde) pasta naar keuze
- een scheutje extra vergine olijfolie
- vers geschaafde parmezaanse kaas

## Italiaanse zomergroentensoep met verse pasta

1. Verhit de olijfolie in een ruime soeppan. Bak hierin de spekjes krokant.
2. Schep het overvloedige vet uit de pan en fruit de uiensnipper, de prei en knoflook tien minuutjes zachtjes mee met de spekjes.
3. Voeg de bouillon toe en breng hem aan de kook.
4. Voeg de erwtjes, de tuinboontjes en de haricots verts toe en laat ze in ongeveer 5 minuten beetgaar koken. Al de groentesoorten hebben ongeveer evenveel kooktijd nodig.
5. Kook ondertussen de pasta beetgaar in een ruime hoeveelheid gezouten water. Giet hem af en roer er een scheutje extra vergine olijfolie doorheen.
6. Kruis de tomaten in dompel ze 20 seconden onder in kokend water. Leg ze meteen daarna in ijskoud water. Ontvellen gaat nu heel gemakkelijk. Ontpit de tomaten ook en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
7. Maak de soep af door de tomaten, vers gemalen zwarte peper en de basilicum toe te voegen. Proef en strooi eventueel nog wat zout in de soep.
8. Schep aan tafel in elk bord eerst wat pasta en vervolgens de soep. Schaaf een beetje parmezaanse kaas over de soep.

### Tips:

1. Je kunt de parmezaanse kaas van tevoren al schaven. Zet dan naast elk bord een klein privéschaaltje met kaas.
2. Kun je geen verse doperwtjes en/of tuinboontjes krijgen, koop dan diepvriesgroenten. Gebruik liever geen groenten uit blik of pot.





## Woensdag

- 1 pond runderpoulet of magere runderlappen
- 1 ½ liter water
- 3 worteltjes
- 1 prei
- 1 ui
- een bosje selderij
- 1 blaadje laurier
- een paar stukjes foelie
- ½ theelepel kerriepoeder
- 10 zwarte peperkorrels
- een mespuntje nootmuskaat
- 1 theelepel gedroogde tijm
- bouillonblokjes of bouillonpoeder naar smaak

## Zelfgetrokken rundvleesbouillon

1. Snijd de worteltjes in plakjes. Snijd de prei in ringen en was deze goed. Snipper de ui grof. Hak de selderij grof.
2. Doe alle ingrediënten tot en met de tijm in een soeppan en breng het geheel net tegen de kook aan. Laat de soep enige uren trekken.
3. Schep de groenten en het vlees uit de bouillon (bewaar het vlees voor bijvoorbeeld jachtschotel of kroketten).
4. Maak de bouillon op smaak met wat bouillonpoeder of bouillonblokjes. Voeg eventueel nog wat water toe, wanneer er teveel is verdampd.
5. Plaats een vergiet in een grote pan, leg er een theedoek of een kaasdoek in en giet de bouillon door de zo ontstane fijne zeef.
6. Nu is de bouillon klaar om er alle lekkere soepen van te maken, die je maar wilt.

### Tip:

Bouillon is heel goed in te vriezen. Houd de porties klein. Zo heb je voor elke gelegenheid een lekker kopje bouillon. Opwarmen gaat heel gemakkelijk in een pan, waar je vantevoren een klein bodempje water in doet. Proef wel altijd even voor het serveren, zodat je het zoutgehalte nog kunt corrigeren.





## Woensdag

Voor 24 stuks:

Droge ingrediënten :

- 375 gram bloem
- 18 gram bakpoeder
- 3/8 theelepels zout
- 200 gram witte basterdsuiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- 250 gram melkchocolade met studentenhaver

Natte ingrediënten:

- 60 gram gesmolten roomboter
- 75 gram zonnebloemolie
- 1 ½ ei
- 375 ml volle melk

Decoratie:

- 1 ei
- 1 eierdooier
- 2 zakjes vanillesuiker
- 75 gram poedersuiker
- 250 gram zachte roomboter
- 2 eetlepels honing
- 3 eetlepels bruine rum
- een handje chocoladepinda's

Extra:

- 24 papieren muffinvormpjes

## Muffins met studentenhaverchocolade en honing-rumcrème

1. Plaats 24 caises in muffinvormen. Verwarm de oven voor tot 160° C (hete-luchtoven) of 180° C (conventionele oven).
2. Hak de chocolade vrij grof.
3. Vermeng alle droge ingrediënten in een grote kom.
4. Klop de boter met de olie, het ei en de melk in een andere kom.
5. Leeg de kom met de natte ingrediënten in één keer in de kom met de droge ingrediënten. Roer er met een paar snelle bewegingen een samenhangende massa van. Stop dan meteen met roeren.
6. Vul de muffinvormpjes met het deeg.
7. Bak de muffins gaar en lichtbruin (23 minuten in de hete-luchtoven; 25 minuten in de conventionele oven). Test de gaarheid van de muffins met een satépen.
8. Laat de muffins buiten de oven twee minuutjes staan en plaats ze dan in hun caises op een rooster. Ze moeten helemaal afgekoeld zijn, voordat ze bestreken kunnen worden met de crème.
9. Klop voor de crème het ei, de eierdooier, de vanillesuiker en de poedersuiker met een elektrische mixer totdat het mengsel luchtig is en als een lint van de klopper valt.
10. Klop in een andere kom de roomboter met de honing en de rum. Het mengsel is klaar als het zacht en zeer licht van kleur is geworden.
11. Klop het eiermengsel beetje bij beetje door de boter. Het resultaat moet mooi licht zijn.
12. Bestrijk elke muffin met een lekker laagje crème en decoreer hem met drie chocoladepinda's.

Tip:

Een eventueel restje crème kan nog een weekje bewaard worden en smaakt heerlijk bij bijvoorbeeld meringues of biscuitgebak.





## Donderdag

- 8 wraps of tarwetortillas
- 4 ons gerookte zalm in dunne plakjes
- 100 gram rucola
- 2 doosjes tuinkers
- 5 volle eetlepels mayonaise
- wasabi naar smaak

## Wraps met gerookte zalm en wasabi-mayonaise

1. Roer een sausje van de mayonaise en de wasabi. Wees voorzichtig met de wasabi, want die is behoorlijk pikant. Proef en pas het sausje aan aan je smaak.
2. Besmeer elke tortilla met wat wasabimayonaise.
3. Beleg met gerookte zalm, rucola en tuinkers.
4. Rol de wrap op. Verpak elke wrap strak in huishoudfolie en leg de wraps een uurtje in de koelkast.
5. Halveer de wraps met een scherp, glad mes. Maak een mooi, diagonaal snijvlak.
6. Serveer de wraps meteen.

### Tips:

1. Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.
2. Je kunt de wraps ook in een andere vorm serveren. Leg een tortilla voor je op het werkblad. Laat  $\frac{1}{4}$  van de tortilla aan de onderkant vrij; die ga je zo meteen naar binnen slaan als je hem opvouwt. Van het resterende  $\frac{3}{4}$  deel aan de bovenkant besmeer en beleg je alleen een brede streep in midden (verticaal naar je toe). Doe er in totaal net zoveel beleg en wasabimayonaise op als je bij de opgerolde wrap zou doen. Nu ga je vouwen. Houd daartoe een cocktailprikker gereed. Vouw eerst de onderste kwart naar boven over de vulling. Vouw dan de resterende zijflappen naar binnen. Zet het geheel vast met de prikker. Je krijgt zo een soort frietzakje zonder spitse punt aan de onderkant. Als je een wrap zo opvouwt, kan de vulling er aan de onderkant niet uitvallen als je hem uit het vuistje eet (kijk voor een foto op de tweede pagina van de menukaart).





## Donderdag

- 2 bosjes radijsjes
- 1 doosje tuinkers
- 6 eetlepels walnotenolie
- 3 eetlepels witte wijnazijn
- 1 eetlepel honing
- ±1 theelepel wasabi (kijk uit; wasabi is behoorlijk pikant)

## Radisjessalade met wasabi-vinaigrette

1. Snijd de radijsjes in dunne plakjes. Leg ze in een vrij platte schaal.
2. Meng de tuinkers door de radijsjes.
3. Doe de resterende ingrediënten in een mengbeker of lege jampot. Schud er een mooi gebonden vinaigrette van. Proef en voeg eventueel nog wat wasabi toe als je hier nog wat te voorzichtig mee was geweest.
4. Schenk de vinaigrette over de salade en serveer meteen.

### Tips:

1. Wasabi is een Japanse mierikswortelpasta met een groene kleur. Hij smaakt een beetje naar heel sterke mosterd. Wasabi is verkrijgbaar in elke goed gesorteerde supermarkt of in een oosterse winkel.
2. In plaats van witte wijnazijn kun je ook witte balsamico-azijn gebruiken. Die is wat aromatischer en zoeter. Vraag ernaar in een luxe delicatessenzaak.





## Vrijdag

- 1 kg vastkokende aardappelen
- zout
- 8 tomaten
- 2 rode paprika's
- 2 groene paprika's
- een beetje olijfolie
- 3 bolletjes mozzarella
- zout en vers gemalen zwarte peper
- een bosje verse basilicum of diepvriesbasilicum

## Gegratineerde aardappelschotel met mediterrane groenten en mozzarella

1. Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van ongeveer een halve cm dik. Doe ze over in een pan en bestrooi ze met zout. Vul de pan met water totdat de aardappelen helemaal onderstaan.
2. Breng het geheel aan de kook en kook de aardappelen nét gaar. Dat duurt 5 à 10 minuten. Giet de aardappelen af.
3. Breng in een andere pan wat water aan de kook. Kruis de tomaten in en dompel ze even onder in het kokende water. Ze zijn nu heel gemakkelijk te pellen. Ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
4. Snijd de paprika's in vierkantjes.
5. Vet een ruime ovenschaal in met olijfolie.
6. Leg in de schaal mooie rijtjes van aardappelen, tomaten en paprikastukjes.
7. Hak de basilicum en verdeel deze over de groenten. Maal ook wat zout en peper over de schotel (houd er rekening mee, dat de aardappelen al gezouten zijn). Schenk er nog een lekker scheutje olijfolie overheen.
8. Bak de groenteschotel een kwartiertje in een oven van 175° C.
9. Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes. Verdeel de kaas over de groenteschotel en plaats de schaal nog 5 minuten in de oven.
10. Serveer meteen.





## Vrijdag

- 2 grote eieren
- 165 gram witte basterdsuiker
- 400 ml ongeklopte slagroom
- 2 dl volle melk
- 8 afgestreken theelepels cacao poeder
- een snufje zout
- een paar eetlepels heet water
- 150 gram gemengde ongebrande noten (bijv. amandelen en hazelnoten (beide zonder vlies), pecannoten, walnoten en pinda's)

## Zelfgemaakt chocolade-ijs met geroosterde noten

1. Hak de noten grof en rooster ze in een droge koekenpan goudbruin. Laat de noten afkoelen.
2. Los het cacao poeder en het zout op in een paar eetlepels heet water.
3. Breek de eieren in een beslagkom en klop ze met een elektrische mixer gedurende 2 minuten. Voeg vervolgens de suiker toe en ga door met kloppen. Het mengsel wordt steeds dikker, romiger en luchtiger.
4. Na een minuut of 5 is alle suiker opgelost. Voeg het cacao mengsel toe en klop nog even goed.
5. Daarna kun je de slagroom erbij gaan schenken, terwijl je gewoon doorklopt, zij het op een lagere stand van de mixer.
6. Op het laatst roer je de melk door je compositie.
7. Schenk het ijsmengsel in een kan, zet de ijsmachine aan en vul de machine met het mengsel.
8. Voeg na ±15 minuten, wanneer het ijs al vrij stevig is, de noten door de vulopening van de ijsmachine toe. Zet de machine daartoe niet uit. Het kan zijn, dat je hem dan niet meer opgestart krijgt!
9. Na nog een paar minuten draaien is het ijs hard genoeg en kun je het overdoen in een diepvriesdoos en verder invriezen. Roer het ijs na het eerste uur nog één keertje door met een lepel.

### Tip:

In dit recept wordt gewerkt met rauwe eieren. Het is dus belangrijk, dat je de eieren koopt op een betrouwbaar adres. Als je toch bang bent voor een salmonellabesmetting, koop dan gepasteuriseerde eieren. Die zijn soms verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten.





## Boodschappenlijst voor zaterdag

### Vlees en vis

2 kg vlezige, niet te vette spareribs  
500 gram varkenshaas  
500 gram runderpoulet of magere runderlappen (als je de bouillon zelf trekt)  
een stukje gerookt ontbijtspek van 2 ons of 2 ons heel kleine gerookte spekblokjes  
500 gram dunne kalkoenfiletlapjes  
4 roodbaarsfilets à 150 gram  
4 ons gerookte zalm in dunne plakjes (voor donderdag)

### Groente en fruit

1 kg krieltjes in de schil  
1200 gram aardappelen, die een beetje kruimig zijn, bijvoorbeeld bintjes  
1 kg vastkokende aardappelen  
5 uien + 1 ui extra als je de bouillon zelf trekt  
1 grote bol knoflook of 2 kleinere  
2 Spaanse pepers  
een bosje verse tijm (of eventueel diepvriestijm)  
een bosje bieslook  
een bosje peterselie  
een forse bos basilicum (of eventueel diepvriesbasilicum)  
een paar takjes koriander (of eventueel diepvrieskoriander)  
een bosje dille (of eventueel diepvriesdille)  
een bosje bladselderij als je de bouillon zelf trekt  
3 bosuitjes

500 gram rijpe cherrytomaatjes  
2 rijpe, maar stevige avocado's (voor zaterdag)  
550 gram verse erwtjes (gedopt; of eventueel diepvrieserwtjes)  
150 gram aspergepuntjes  
400 gram taugé  
3 preien + 1 prei extra als je de bouillon zelf trekt  
1 kleine witte kool  
400 gram haricots verts  
3 groene paprika's  
4 rode paprika's  
1 gele paprika  
8 rijpe tomaten of pomodori (dinsdag)  
4 pomodori  
8 tomaten (voor vrijdag)  
200 gram tuinboontjes (gedopt; of eventueel diepvriestuinboontjes)  
3 worteltjes (als je de bouillon zelf trekt)  
100 gram rucola (voor donderdag)  
3 doosjes tuinkers (voor donderdag)  
2 bosjes radijsjes (voor donderdag)  
2 limoenen  
1 citroen  
500 gram aardbeien (voor zondag)  
2 granny smith-appels

### Supermarkt

¼ liter slagroom (voor maandag) +  
4 dl slagroom (voor vrijdag; als je het ijs zelf maakt)  
375 ml volle melk (voor woensdag)  
+ 2 dl volle melk (voor vrijdag; als je het ijs zelf maakt)







## Vervolg boodschappenlijst

- 310 gram roomboter
- een klein stukje parmazaanse kaas
- 3 bolletjes mozzarella (voor vrijdag)
- 200 gram verse (liefst gevulde)
- pasta naar keuze (uit koelvak)
- 4 eieren + 2 eieren (als je het ijs zelf maakt)
- walnotenolie
- 150 gram ontpitte zwarte olijven
- een klein potje zongedroogde tomaatjes in olie
- een klein potje kappertjes
- een klein potje kapperappeltjes
- een potje in olie gemarineerde artisjokkenhartjes
- een groot blikje tomatenpuree
- gembersiroop
- 400 ml hoisinsaus
- Chinese dark soya sauce
- Chinese light soya sauce
- sambal manis
- sambal badjak
- een tubetje wasabi
- Chinees vijfkruidenpoeder
- kipkruiden
- 250 gram ronde eiermie
- 300 gram snelkookrijst
- 8 wraps of tarwetortillas
- 375 gram bloem
- 2 zakjes bakpoeder
- cacaopoeder (als je het ijs zelf maakt)
- 200 gram witte basterdsuiker + 165 gram witte basterdsuiker (als je het ijs zelf maakt)
- 150 gram poedersuiker
- 4 zakjes vanillesuiker
- 250 gram melkchocolade met studentenhaver
- chocoladepinda's (minimaal 72 stuks)
- 150 gram gemende ongebrande noten (bijv. amandelen en hazelnoten (beide zonder vlies), pecannoten, walnoten en pinda's; als je het ijs zelf maakt)
- eventueel diepvriestijm
- eventueel diepvriesbasilicum
- eventueel diepvrieskoriander
- eventueel diepvriesdille
- eventueel 200 gram diepvriestuinboontjes
- eventueel 550 gram diepvrieserwtjes
- eventueel ijs naar keuze als je vrijdag niet zelf ijs wilt maken
- een klein flesje bosaardbeitjeslikeur (fraise des bois)
- een klein flesje bruine rum
- papieren muffinvormpjes

### Check in de voorraadkast

- zout
- peper
- vloeibare margarine
- pure olijfolie
- extra vergine olijfolie (als je wilt ook Griekse)
- zonnebloemolie
- zonnebloemolie om in te frituren
- rode balsamico-azijn
- witte wijnazijn (of witte balsamico-azijn als je die kunt krijgen)
- mayonaise





## Vervolg boodschappenlijst

ketjap manis  
tabasco  
gedroogde marjolein  
gedroogde oregano  
laurierblaadjes  
foelie (als je de bouillon zelf trekt)  
kerriepoeder (als je de bouillon zelf trekt)  
zwarte peperkorrels (als je de bouillon zelf trekt)  
nootmuskaat (als je de bouillon zelf trekt)  
gedroogde tijm (als je de bouillon zelf trekt)  
6 vleesbouillonblokjes  
vloeibare honing  
droge sherry





## Bewaren

De boodschappenlijst is zo samengesteld, dat je alle inkopen in één keer kunt doen op zaterdag. Het is daarbij wel belangrijk dat al de producten, die je koopt, goed vers zijn en dat je ze op de juiste wijze bewaart.

Bewaar vlees, vis en kip altijd goed verpakt in de koelkast. Let op de houdbaarheidsdatum en vries alles in, dat niet houdbaar is tot de dag dat je het wil gebruiken. Doe dat invriezen meteen na aankoop. Als je iets invriest, verpak het dan nog eens extra in een echte diepvrieszak of -doos. Zo voorkom je vriesbrand. Vermeld op de verpakking wat erin zit en op welke datum je het ingevroren hebt. Het is het veiligste om ingevroren producten langzaam te ontdooien op een bord of schaal onder in de koelkast. Zo kan er geen vocht druipen op de andere spullen in de koelkast.

Let bij de groenten en het fruit ook op houdbaarheidsdata. Als je verse, stevige producten koopt, is meestal alles in de groentenlade van de koelkast houdbaar tot de dag waarop je het nodig hebt. Daar heeft Menu op Maat bij de planning rekening mee gehouden. Sommige producten kun je beter niet in de koelkast bewaren. Daar bederven ze vaak eerder dan op een koele plek in huis. Andere producten moeten na aankoop nog wat rijpen. In het algemeen horen met name veel fruitsoorten, aardappelen, uien, knoflook, tomaten en avocado's niet thuis in de groentenlade van de koelkast.

Let ook bij de aankoop van zuivel op de houdbaarheidsdatum. Na opening kun je producten als room en melk nog maar 1 à 2 dagen bewaren, ook als er een latere houdbaarheidsdatum op de verpakking staat. Bewaar zuivel altijd in de koelkast.

Kruidenierswaren zijn over het algemeen ook op kamertemperatuur lang houdbaar. Bewaar ze in een niet te warme en droge kast.

