



PARENTS FOR LIFE

Maandag

Bloemkoolquinoa metgekruide kippenreepjes 4P

- 250 gram quinoa
- 2 witte courgettes
- 24 blaadjes verse munt
- 400 gram gekruide kippenreepjes
- 200 ml volle yoghurt
- 1 rode peper
- 1,5 rode ui
- 400 gram riz chou-fleur
- 2 limoenen
- 700 ml groentebouillon
- Olijfolie
- Peper
- Zout

Dinsdag

Gegrilde kotelet met zuiderse groenten 4P

- 4 varkenskoteletten
- 2 kleine aubergines
- 3 kleine courgettes
- 4 tomaten
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 2 laurierblaadjes
- enkele takjes tijm, afgerist
- 2 eetlepels basilicum, gesnipperd
- 3 eetlepels olijfolie
- grof zout en peper

Woensdag

Boerenworst en tomaten uit de oven met gebakken aardappelen 4P

- 4 boerenworsten (beenhouwerij)
- 600 g kerstomaten (gele en rode)
- 50 g rucola
- 4 takjes basilicum (vers)
- 2 rode uien
- 3 teentjes knoflook
- 800 g aardappelen
- 3 eetl. olijfolie

- 3 eetl. balsamicoazijn
- zout

Donderdag

Orecchiette met broccoli en pijnboompitten 4P

- 500 g orecchiette
- 1 - 2 broccoli
- 2 teenjes knoflook fijngesneden
- 1 - 2 rode chilipepers (van de zaden ontdaan en fijngesneden)
- goede olijfolie
- zwarte peper
- zeezout
- pijnboompitten

Vrijdag

Pastasalade met zalm en zeekraal 4P

- 250 g volkorenpenne (pasta)
- 300 g diepvries tuinerwten (pak 450 g)
- 1 bosje radijs
- 100 g zeekraal (bakje)
- 250 g warmgerookte zalmstukken
- 3 el Saitaku sushigember (potje 190 g)
- 6 el Griekse yoghurt
- 1 tl wasabipaste (tube 43 g)
- 2 el maanzaad

Zaterdag

Griekse salade met olijven en lamsvlees 4P

- 400 g lamsvlees
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 2 komkommers (snack)
- tomaten 300 g
- 1 rode ui
- 150 g olijf (kalamata)
- 3 el citroensap
- 1 handje munt
- 2 teentjes knoflook
- 180 g feta
- 250 g Griekse yoghurt
- 4 pitabroodjes
- 2 kl oregano
- 2 el witte wijnazijn
- olijfolie
- peper en zout (zwarte, van de molen)

Zondag

Melanzane alla parmigiana 4P

Voor 1 ovenschaal:

- 2 flinke aubergines
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 gr tomatenblokjes in blik
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 tl gedroogde rozemarijn
- 1 bol mozzarella
- 2 takjes verse basilicum
- peper
- zout
- olijfolie