



# PARENTS FOR LIFE

## Maandag

### Traybake met geroosterde bloemkool, krieltjes en worst 4p

- 1 bloemkool
- 500 gr krieltjes
- 300 gr runder chipolataworstjes
- 4 el olijfolie
- 1/2 limoen
- 3 teentjes knoflook
- 2 tl kerrie
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijn
- 1/2 tl cayennepeper
- zout
- 75 gr oude kaas, geraspt

## Dinsdag

### Gegratineerde aubergine met bataatpuree 4p

- 4 stuks Aubergine
- 200 g Oude geitenkaasflakes
- 800 g Bataat
- 32 sprietjes Verse bieslook (sprietjes)
- 2 stuks Rode paprika
- 2 el Olijfolie
- 2 el Roomboter
- Melk
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout

## Woensdag

### Parmezaankip met erwten 4p

- 4 kipfilets
- 600 g erwten
- 1 handje bieslook
- 1 bosje munt
- 1 citroen
- 100 g geraspte parmezaan
- 2 eieren
- 150 g zure room
- 100 g bloem
- 100 g broodkruim
- olijfolie
- peper en zout

## Donderdag

### Courgetti met cashewsaus en broccoli 4p

- 6 courgettes
- 120 g cashewnoten
- het sap van 1 limoen
- 3 tl sojasaus (of meer naar smaak)
- 2 tl witte miso (optioneel – zie tips)
- 8 lente-uitjes, in ringetjes
- 2 broccoli, in roosjes
- 4 tl olijfolie
- een handvol veldsla, worteltjes verwijderd (of rucola)
- 60 g parmezaanschilders
- versgemalen zwarte peper en grof zeezout, naar smaak

## Vrijdag

### Zeebaars met geplette aardappel en tomaten 4p

- 800 g aardappelen
- 2 teentjes knoflook
- 1kg grof zout
- 1 wilde zeebaars (mét schubben)
- een takje rozemarijn
- 1,5 citroen
- olijfolie
- 2 sjalotten
- 1/2 rode chilipeper
- 400g kerstomaten
- enkele basilicum
- peper

## Zaterdag

### Biefstuk friet met sla 4p

- 4 biefstukken van elk 200 g
- boter
- 4 grote bintjes
- gemengde sla
- peper en zout

## Zondag

### Boterboontjes in spinazieroomsaus met Ardeense varkensoester 4p

- 4 Ardeense varkensoesters licht gerookt, gewoon kan ook
- 600 gram vastkokende aardappelen
- 1 sjalot fijngesnippert
- 400 gram boterboontjes gekuist
- 100 gram fijngehakte diepvriesspinazie ontdooid
- 2 dl room
- boter
- 1 snuifje cayennepeper
- peper, zout en nootmuskaat