

ANDERS KOKEN | de uitdaging

Batch cooking

Sophie gaat de 'batch cooking' uitdaging aan, een planmatige manier van koken waarbij je in één keer maaltijden voor de hele week maakt. Dat betekent twee à drie uur aan het fornuis staan in het weekend, maar veel rustiger weekavonden. Zodra het tijd is voor het eten, moet je alleen nog even samenbrengen, opwarmen en afwerken wat je hebt (voor)bereid.

WIE IS SOPHIE ?

Sinds 2007 deelt Sophie op haar blog tomate-cerise.be haar passie voor alles wat mooi en lekker is. In haar keuken test deze creatieve blogster met een zwak voor lekker eten een heleboel recepten uit. Logisch dan ook dat deze hyperactieve mama van twee grote kinderen zich aan het batch cooking waagt én alle geheimen ervan met ons deelt.

"Ik maak er zelfs een gezinsactiviteit van. Iedereen doet mee: de kinderen snijden groenten, mijn man maakt brooddeeg, en ik laat rondsgehakt rustig sudderen."



Waarom begin ik eraan?

IK BESPAAR TIJD

Ik maak een heleboel gerechten tegelijk, in plaats van elke dag één, zoals ik vroeger deed. Zodra de routine erin zit, zal ik in het weekend maar 2 uur nodig hebben om alle maaltijden voor het hele gezin voor een week klaar te maken.

IK VERSPIL MINDER

Goed nadenken over hoeveelheden, de gerechten zorgvuldig uitwerken, een correct gebalanceerde boodschappenlijst... Zo kan ik alles wat ik nodig heb in één keer kopen in de supermarkt. Resultaat? Ik beheer mijn budget beter én beperk de verspilling van etenswaren.

IK MAAK DE DAGEN SIMPELER

Gedaan met de vraag: "Wat eten we vanavond?" Onze maaltijden liggen voor de hele week vast en zijn al bijna klaar, eender hoe lang mijn werkdag duurt en wat er eventueel onverwachts in het gezin gebeurt.

IK GEEF VOORRANG AAN "HOME MADE"

Ik heb meer variatie in de maaltijden gekregen, en ze vooral beter gemaakt. Kort gezegd: we eten gezonder en evenwichtiger omdat ik de menu's samenstel met gezondere ingrediënten én seizoensproducten.



MIJN SHOPPING

AFDELING GROENTEN

6 uien
3 teentjes knoflook
1 komkommer
1 bakje kerstomaten
1 rode paprika
1 butternutpompoe
3 preien
1 bosje bladpeterselie
1 kg aardappelen
6 kropjes witloof
1 zakje veldsla
1 grote bloemkool
4 grote wortelen

DROGE VOEDING

1 blik tomatenblokjes
400 ml tomatensaus
1 blikje geconcentreerde tomatenpuree
300 ml ronds bouillon
500 g gekookte rode bonen (bokaal)
200 ml kokosmelk
500 g rijst
500 g pasta naar keuze
50 g cashewnoten
50 g rozijnen
30 g hazelnoten

AFDELING ZUIVEL

4 eieren
1 l melk
150 g geraspte cheddar
100 g geraspte emmentaler
100 g feta
150 g natuuryoghurt
150 ml room
boter
100 g geraspte kaas

BEENHOUWERIJ

1 kg rondsgehakt

DIEPVRIESAFDELING

20 à 25 gepelde scampi's

MIJN VOORRAADKAST

olijfolie
neutrale olie
hazelnootolie
wijnazijn
honing
tarwebloem
gedroogde gist
suiker
nootmuskaat
komijn
paprikapoeder
rode currypasta
oregano
zout
peper

ZONDAG let's cook!

STAP 1

Snipper de uien en de knoflook: 3 uien en 4 teentjes knoflook voor de chili con carne; 1 ui en 1 teentje knoflook leg je in een bokaaltje opzij voor de shakshuka; 2 dikke uien gaan in een andere bokaal voor de curry.

STAP 2

Begin met de geroosterde butternut. Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de butternut, verwijder de pitten en snij in sneden. Schik die op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en voeg twee geperste teentjes knoflook toe. Kruid met zout en peper en zet 20 min in de oven.

STAP 3

Nu de oven toch warm is: leg er de rode paprika in en laat hem gaar worden; het vel gaat er nu makkelijk af. Verwijder het en snij het vruchtvlees in heel dunne reepjes. Leg ze in de bokaal voor de shakshuka.

STAP 4

Maak de chili: bak de knoflook, de ui en het ronds vlees in een braadpan in 2 el hete olijfolie. Verdeel iets meer dan de helft van dit mengsel over de bodem van een ovenschaal voor het gehakt Parmentier. Werk verder met de rest van het vleesmengsel. Voeg er 1 tl komijn, 1 tl pikant paprikapoeder en 2 el tomatenpuree aan toe en meng. Giet er 300 ml ronds bouillon bij en voeg de rode bonen en de tomatenblokjes toe. Laat op een laag vuur 30 min sudderen.

ZONDAG
let's cook!

STAP 5

Bereid de groenten voor terwijl de chili suddert. Maak de 3 preien schoon, snij ze fijn en stoof ze 8 à 12 min in 20 g boter. Kruid met zout en peper. De chili is klaar, zet in de koelkast tot maandag.

STAP 6

Snij het witloof fijn en stoof kort in 10 g boter. Kruid met zout en peper, laat nog even gaar stoven en schep dan over het gehakt in de ovenschaal (voor de Parmentier).

STAP 7

Maak nu de aardappelpuree. Schil de aardappelen, snij ze in stukken en kook ze gaar in water. Giet ze af en voeg van het vuur 350 ml melk toe. Pureer ze met de pureeknijper. Voeg 15 g boter, een beetje peper, nootmuskaat en zout toe. Bedek het witloof in de ovenschaal met deze puree. Strooi er tot slot 100 g geraspte kaas en 30 g fijngehakte hazelnoten over. Je gehakt Parmentier is nu klaar! Zet tot woensdag in de koelkast, je hoeft die dag alleen nog maar een slaatje te maken.

STAP 8

Bereid de curry al wat voor: maak de bloemkool schoon en snij in roosjes. Schil de wortelen en snij ze in rondjes. Stoom deze groenten 20 min en zet ze tot vrijdag in de koelkast.

STAP 9

Maak het deeg voor het instant brood bij de shakshuka. Meng in de keukenrobot (met de deeghaken) of met de hand alle ingrediënten: 350 g tarwebloem, 7 g gedroogde gist, 7 g zout, 15 g suiker, 15 ml olijfolie extra vierge, 150 g yoghurt en 100 ml lauw water. Kneed tot een soepel deeg dat loskomt van de wand. Verdeel het in twee gelijke delen en leg elke helft in een kom met deksel. Opgelet: het deeg zal in omvang verdubbelen.

STAP 10

Maak de sla schoon voor bij het gehakt Parmentier en neem een voorsprong door de vinaigrette te maken: meng 4 el hazelnootolie met 2 el wijnazijn en 1 tl honing. Kruid met zout en peper en zet tot woensdag in de koelkast.



Chili con carne

419 kcal	per portie	
vetten 14 g	koolhydraten 26 g	suikers 7,7 g
vezels 12 g	eiwitten 38 g	

nutri-score
A B C D E

"In twee pannen tegelijk roeren vraagt niet meer tijd dan in één. Twee kookpannen tegelijk in het oog houden, is geen extra inspanning."

MAANDAG
Chili con carne

OPWARMEN

Kook 250 g rijst volgens de aanduidingen op de verpakking. Verwarm de chili 15 à 20 min op een laag vuur onder deksel.

COMBINEREN

Dien je chili con carne op met schijfjes komkommer, kerstomaten, guacamole, geraspte cheddar en de rijst.

VARIËREN

Vegetariër? Denk aan quorn, die het erg goed doet in dit soort bereidingen. Nog een alternatief: verhoog de dosis groenten door het gehakt te vervangen door 300 g mais, 1 gele paprika en 2 courgettes in dobbelsteentjes.



GEEN RESTJES

Met een overschotje chili maak je empanada's, heerlijke hapjes voor de lunch. Snij rondjes van ongeveer 8 cm uit bladerdeeg. Beleg met het overschotje chili, vouw dicht en verzegel de randen. Borstel in met eidooier. Bak 20 min in de oven op 180°C.



DINSDAG

Shakshuka met instant brood en geroosterde butternut

OPWARMEN

Verwarm de oven voor op 150°C. Verhit 1 el olijfolie met 1 el water in een grote braadpan en fruit de (gesnipperde) ui en knoflook en de reepjes paprika 10 min. Voeg 400 ml tomatencoulis en 1 tl oregano toe, kruid met zout en peper en meng. Breek de eieren boven deze bereiding en zet 15 min in de oven. Zet tegelijk de repen butternut in de oven om ze op te warmen.

AFWERKEN

Verkruimel 100 g feta over de shakshuka en bestrooi zodra het gerecht gaar is met fijngehakte koriander en bladpeterselie.

COMBINEREN

Verdeel het brooddeeg in 6 stukken. Strooi wat bloem op het werkvlak en rol de stukjes deeg met een deegrol uit tot schijven van 5 mm dik. Verwarm een braadpan met antiaanbaklaag en bak de broodjes 3 min per kant.



Shakshuka met instant brood en geroosterde butternut

797 kcal	per portie	
vetten 28 g	koolhydraten 111 g	suikers 23 g
vezels 11 g	eiwitten 28 g	

nutri-score
A B C D E



GEEN RESTJES

Geroosterde butternut te veel? Maak er een heerlijke hummus van, met kikkererwten, knoflook, citroensap, komijn en paprikapoeder. Mix alles fijn, kruid met zout en peper en serveer met groentestaafjes.

Gehakt Parmentier met witloof



GEEN RESTJES

Je hebt te veel puree gemaakt? Tover die dan om in soufflés! Meng met 2 eidooiers, geraspte kaas, gehakte kruiden naar keuze en de (voorzichtig) tot sneeuw opgeklopte eiwitten. Schep in ingevette schaaltes en bak ongeveer 5 min in de oven op 170°C.

WOENSDAG

Gehakt Parmentier met witloof

OPWARMEN

Verwarm de oven voor op 200°C en verwarm het gehakt Parmentier 20 min. Laat een paar minuten rusten voor je hem opdient.

COMBINEREN

Maak een salade van veldsla en fijngesnipperd witloof als perfect bijgerecht bij deze schotel. Breng op smaak met de vinaigrette met hazelnootolie.

VARIËREN

Niet gek op witloof? Vervang het gerust door courgettepuree, supermakkelijk om te maken: snij 1 kg courgettes en 2 aardappelen in blokjes en bak 15 min in 4 el flink hete olijfolie. Kruid met zout en peper en knijp in de pureeknijper tot puree.

VOORBEREIDEN

Haal de scampi's voor de pasta van donderdag uit de diepvriezer en leg tot dan in de koelkast.



693 kcal	per portie	
vetten 30 g	koolhydraten 53 g	suikers 13 g
vezels 12 g	eiwitten 43 g	

nutri-score
A B C D E



Pasta met
scampi's en prei

DONDERDAG

Pasta met scampi's en prei

KOKEN

Kook 500 g spaghetti beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de prei, samen met 150 ml room en de fijngehakte peterselie, op een laag vuur. Bak de scampi's met 2 geperste teentjes knoflook in een braadpan met 1 el olijfolie. Giet de pasta af zodra hij klaar is en schep door de preisaus. Voeg de scampi's toe en dien op met vers geraspte parmezaan.

VARIËREN

Je kunt de spaghetti vervangen door tagliatelle en de scampi's door krokant gebakken gerookte spekblokjes. Dien ook dan op met vers geraspte parmezaan.

OPGEBRUIKEN

Wist je dat prei een geweldige bron is van vitamines, mineralen en antioxidanten? En dat het groene deel veel meer vitamine C en provitamine A bevat dan het wit? Gooi het groen dus niet weg. Maak het goed schoon en blancheer het in licht gezouten kokend water; het groen is nu klaar om te verwerken in quiche, soep en zelfs in een coulis voor bij visgerechten.



957 kcal	per portie					nutri-score A B C D E
	vetten 21 g	kool- hydraten 108 g	suiikers 20 g	vezels 8,9 g	eiwitten 75 g	



GEEN RESTJES

Te veel prei met room? Rooster enkele sneden brood, smeer in met de romige prei en beleg met schijfjes geitenkaas. Laat enkele minuten smelten in de oven.

VRIJDAG

Bloemkoolcurry met rijst

KOKEN

Fruit 2 gesnipperde uien in 3 el neutrale olie in een kookpan. Voeg 2 opgehoopte el rode currypasta en 1 tl komijn toe. Giet er 200 ml kokosmelk bij, meng en kruid met zout en peper. Giet hierin de bloemkoolroosjes en de wortelrondjes en verwarm 15 à 20 min op een laag vuur. Kook 250 g rijst volgens de aanduidingen op de verpakking. Dien de curry op met de rijst, 50 g cashewnoten en 50 g rozijnen.

VARIËREN

Geen zin in een tweede portie rijst in een week? Vervang hem deze keer door quinoa.



Bloemkoolcurry
met rijst



GEEN RESTJES

Rijst over? Maak dan een rijsttaart! Breng 1/2 liter melk aan de kook (of meer, afhankelijk van de hoeveelheid rijst die je overhebt), giet er de gekookte rijst, een ei, 50 g griesmeelsuiker, 1 zakje vanillesuiker en 1 el verse room bij. Giet in een ingevette vorm en bak 30 min in de oven op 180°C.

598 kcal	per portie					nutri-score A B C D E
	vetten 24 g	kool- hydraten 73 g	suiikers 26 g	vezels 16 g	eiwitten 15 g	

