



WIE IS ELS?

Els De Meyer, 43 jaar, woont in Waregem met haar man Bert en hun drie zonen Aaron, Felix en Otis. Als drukbezette freelance vertaler

en copywriter wil ze gezond koken voor haar gezin, maar op een goed georganiseerde manier.

De maand september is het begin van een drukke periode. Niet alleen door de start van het nieuwe schooljaar, ook de hobby's van Els' kinderen komen terug op gang. Dan is het een hele uitdaging om elke avond lekker en gezond eten op tafel te krijgen, zonder de bank te breken. Daarom ging Els de uitdaging van het 'batch cooking' aan.

De uitdaging, dat is in het weekend boodschappen doen en op zondag bijna alles vooraf koken. De bereidingen gaan in bewaardozen in de koelkast. Tijdens de week moeten de verschillende bereidingen enkel nog worden opgewarmd of samengesteld. Els wou het concept met plezier uittesten: "Ik was wel benieuwd om te zien of het zo vlot zou gaan om al die verschillende gerechten klaar te maken. En mijn kinderen hadden ook zin om mee te helpen."

BOODSCHAPPEN DOEN

De eerste stap is het inslaan van de ingrediënten. "Ik ben eerst even rustig gaan zitten om mijn boodschappenlijst op te stellen. Omdat we koken voor een volledige week,

BUDGET-VRIENDELIJK BATCH COOKING

Investeer één keer in een reeks bewaarpotjes en -doosjes van hetzelfde merk. Zo passen die perfect op elkaar in de koelkast en verlies je niet te veel ruimte.



is die lijst behoorlijk lang, en heb ik de ingrediënten al op voorhand wat gegroepeerd per rayon. Ik hoop op die manier zo efficiënt en snel mogelijk boodschappen te kunnen doen. De voorgestelde recepten zijn erg redelijk van prijs, waardoor ik mijn budget onder controle kan houden, dat is belangrijk voor mij."

KOKEN MAAR!

Zondag is kookdag, dan worden alle bereidingen gemaakt, want daar kruipt het meest tijd in. "Bert en ik zijn samen begonnen koken, af en toe hebben we hulp gevraagd aan de kinderen, die kwamen regelmatig benieuwd in de potten loeren. We zijn zeker geen topchefs, maar we hebben alle recepten probleemloos kunnen klaarmaken. Ze zijn dus zeker perfect haalbaar voor de "doorsnee" kok."

ELKE DAG LEKKER ETEN

De bereidingen, in hermetisch afsluitbare bewaardozen en -potjes, staan netjes opgestapeld in de koelkast, klaar om te worden afgewerkt en opgewarmd. "Het systeem werkt! Het is een rustgevende gedachte om te weten dat ik eten heb klaarstaan voor de hele week en dus altijd onmiddellijk kan antwoorden op de vraag die mijn kinderen elke dag opnieuw stellen: Wat eten we vanavond?"

CULINAIRE ONTDEKKINGEN

De maandag is al onmiddellijk een schot in de roos, vertelt Els: "De salsa verde bij de kabeljauw is een echt smaakbommetje, die gaan we zeker nog klaarmaken, om bijvoorbeeld te serveren op een toast of bij een andere vis. De pasta met pesto was de favoriet van de kinderen, ze zijn alle drie grote fan van de Italiaanse keuken. Bert en ik vonden de quiche dan weer heerlijk. Precies alsof we de hele week op restaurant zijn gegaan!"

BATCH COOKING, STAP PER STAP

1. Beslis welke gerechten je deze week wil klaarmaken.
2. Stel een boodschappenlijst op en orden de producten per rayon.
3. Doe boodschappen en voorzie daar voldoende tijd voor.
4. Maak alle bereidingen klaar op zondag en bewaar ze in bewaardozen en -potjes.
5. Elke avond maak je een gerecht klaar, te beginnen met de maaltijden met eieren of room.

Smakelijk!

Ontdek onze recepten op de volgende pagina's.

"BUDGET VAN DE WEEK"

Maar € 00,00 om een hele week te eten met 4 personen.

XX,X
euro/p.p.

MIJN BOODSCHAPPENLIJST

voor 4 personen en aan zachte prijzen

IN DE AFDELING GROENTEN EN FRUIT

- ☐ 300 g minikomkommers
- ☐ 1 bundel radijzen
- ☐ 2 citroenen
- ☐ 6 tenen knoflook
- ☐ 3 uien
- ☐ 1 prei
- ☐ 400 g spinazie
- ☐ 2 aubergines
- ☐ 1 rode paprika
- ☐ 1 rode ui
- ☐ 120 g rucola
- ☐ 400 g courgette
- ☐ 200 g kerstomaten
- ☐ 15 g dille
- ☐ 10 g platte peterselie
- ☐ 5 g basilicum
- ☐ 5 g munt
- ☐ 30 g koriander
- ☐ 10 g bieslook
- ☐ wat verse oregano

IN DE VERSAFDELING

- ☐ 1 rol kruimeldeeg
- ☐ 12 eieren
- ☐ 200 ml volle room
- ☐ 200 g hespenblokjes
- ☐ 200 g verse kaas
- ☐ 400 g halloumi
- ☐ 50 g Parmezaanse kaas
- ☐ 100 g feta
- ☐ 100 g geraspte emmentaler

IN DE DIEPVRIES-AFDELING

- ☐ 4 kabeljauwfilets
- ☐ 20 scampi's
- ☐ 400 g erwten

IN DE KRUIDENIERS-AFDELING

- ☐ 300 g quinoa
- ☐ 3 ansjovisfilets
- ☐ 1 tl kappertjes
- ☐ 1 tl venkelzaad
- ☐ 1 el komijnzaad
- ☐ 2 el korianderzaad
- ☐ 1 el peperkorrels
- ☐ 70 g gehakte hazelnoten
- ☐ 1,5 el geroosterd sesamzaad
- ☐ 2 el zonnebloempitten
- ☐ 2 el ras-el-hanout
- ☐ 4 grote pitabroodjes
- ☐ 1 l passata
- ☐ 400 g kikkererwten
- ☐ 500 g penne
- ☐ 100 g gedroogde tomaten
- ☐ 50 g geroosterde pijnboompitten
- ☐ 400 g witte bonen
- ☐ 25 g pistaches

IN MIJN VOORRAADKAST

- ☐ olijfolie
- ☐ boter
- ☐ rodevijnazijn
- ☐ groentebouillon
- ☐ balsamicoazijn
- ☐ chilivlokken
- ☐ zacht paprikapoeder
- ☐ suiker
- ☐ fleur de sel
- ☐ peper, zout

ZONDAG, VOORBEREIDING

Laat je bereidingen altijd goed afkoelen en bewaar ze dan in afsluitbare dozen in de koelkast.

🕒 9U30 WE BEGINNEN ERAAN

1 Kook 300 g quinoa voor de kabeljauw, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat volledig afkoelen.

2 Voor de salsa verde bij de kabeljauw > Hak 10 g platte peterselie, 5 g basilicum, 5 g munt, 25 g pistaches, 3 ansjovisfilets, 1 tl kappers, 1 teen knoflook.

Voor de quinoasalade bij de kabeljauw > Snij 300 g minikomkommers, 1 bundel radijzen en 8 g dille.

Voor de shakshuka > Snij 1 prei, 1 ui en 2 tenen knoflook in rondjes.

Voor de verse kaas > Snij 2 aubergines, 1 rode paprika en 1 rode ui in blokjes.

Voor de quiche > Snij 2 uien in fijne ringen, plet 1 teen knoflook en snij 400 g courgette in halve maantjes.



Els heeft de hele voorbereiding afgewerkt op iets minder dan 3 uur. De rest van de week had ze maar een minium aan tijd nodig om de gerechten af te werken.



Verspil zo weinig mogelijk door een basisbereiding te gebruiken in verschillende gerechten.

🕒 10U WE DOEN VERDER

3 Maak de salsa verde voor de kabeljauw: rasp de zeste van 1 citroen. Meng die met de gehakte ingrediënten voor de salsa. Giet er 100 ml olijfolie en 1 el rodevijnazijn bij. Kruid met peper en zout.

4 Maak de quinoasalade voor de kabeljauw: kruid de koude quinoa met peper en zout. Voeg de minikomkommers, de radijzen en de dille toe en meng goed.

Meng 100 ml olijfolie met 2 el citroensap, 1 geplette teen knoflook, peper en zout. Giet de helft van deze vinaigrette over de quinoasalade. Bewaar de andere helft van de vinaigrette.

🕒 10U38 WE HOUDEN VOL

5 Maak de kaas met kruiden: verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel de blokjes aubergine en paprika over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met 2 el ras-el-hanout, zout en peper. Bak 20 min in de oven.

6 Begin met de saus van het stoofpotje. Verhit olie in een pan en fruit de blokjes rode ui 1 min. Voeg 1 l passata, 2 el suiker en 400 g gespoelde en uitgelekte kikkererwten toe. Kruid met peper en zout. Laat 15 min sudderen op een zacht vuur.

7 Terwijl het stoofpotje suddert en de groenten garen, maak je de verse kaas. Mix 200 g verse kaas, 10 g koriander en 10 g bieslook in de keukenrobot tot een gladde crème. Rasp de zeste en pers het sap van 1 citroen. Breng de kaas op smaak met zout, peper, de zeste en 1 el citroensap. Roer om. Voeg de aubergine en de paprika toe aan het stoofpotje zodra ze gaar zijn.

🕒 10U52 WE ZIJN HELFWEG

8 Berg de keukenrobot nog niet weg en maak de pesto voor de pasta. Mix 100 g halfgedroogde tomaten, 50 g geroosterde pijnboompitten, 50 g Parmezaanse kaas, 1 el balsamicoazijn en 1 teen knoflook. Kruid bij met peper en zout indien nodig.

9 Verlaag de oventemperatuur naar 180°C om de quiche te bakken. Rol 1 rol kruimeldeeg uit en leg met het bakpapier in een taartvorm. Duw goed aan en snij de overhangende stukjes deeg weg. Prik het deeg in met een vork en bak 10 tot 15 min in de oven.

GOEDE PLANNING



Probeer goed voorbereid te zijn, alle materiaal bij de hand te hebben, efficiënt om te springen met bereidingen, vooral in de oven, door er verschillende gerechten tegelijk in te zetten.

🕒 11U23 WE ZIJN ER BIJNA

10 Intussen maak je de vulling van de quiche. Verhit olijfolie in een pan en fruit de rondjes ui en 1 teen geplet knoflook op een zacht vuur gedurende 10 min. Haal uit de pan, voeg opnieuw wat olie toe en bak courgette in halve maantjes op een hoog vuur. Kruid met peper en zout. Verdeel de ui, de knoflook en courgette over de voorgebakken taartbodem. Bestrooi daarna met 200 g hespenblokjes en 100 g geraspte emmentaler. Overgiet met het eimengsel. Bak ongeveer 30 min in de oven.

11 Maak de dukkah voor de shakshuka terwijl de quiche bakt. Verhit een pan op een middelhoog vuur en rooster 1 tl venkelzaad gedurende 30 sec. Voeg 1 el komijnzaad toe en rooster nog 30 sec. Haal alle zaadjes uit de pan. Rooster 2 el korianderzaad gedurende 1 min en 1 el peperkorrels gedurende nog eens 30 sec. Haal uit de pan en zet apart. Meng in een kommetje 70 g gehakte hazelnoten met 1,5 el sesamzaad, 1 tl fleur de sel en 1 tl zachte paprika. Maal alle andere specerijen in een vijzel en giet in het kommetje. Meng goed.

🕒 12H15 EEN LAATSTE INSPANNING

12 Werk nu verder aan de saus van de shakshuka. Maak 100 ml groentebouillon. Verhit wat olie in een pan en fruit 1 ui gedurende 1 min voor je de prei toevoegt. Laat 8 tot 10 min bakken tot de prei gaar is. Voeg daarna de 2 tenen knoflook, 400 g spinazie, peper en zout toe en laat bakken tot de spinazie is geslonken. Giet de bereiding in de kom van de keukenrobot, samen



met de bouillon. Mix tot je een gladde consistentie hebt bereikt. Wanneer de quiche is gebakken, laat je die volledig afkoelen, haal je die uit de vorm en pak je die in in een dubbele laag keukenfolie. Bewaar de quiche in de diepvries.



maandag

Kabeljauw, salsa verde en quinoa-salade met radijzen, komkommer en dille

Vorbereiding 5 min
Bereiding 10 min

VOORBEREIDEN

Haal de avond voordien **4 kabeljauwfilets** uit de diepvries en laat ontdooien in de koelkast. Haal **de quinoasalade**, **de salsa verde** en **de vinaigrette** 30 min tot 1 u vooraf uit de koelkast.

BEREIDEN

Dep de kabeljauw droog en kruid met peper en zout. Bak de vis enkele minuten, langs beide kanten, in een goed warm **klontje boter**.

SAMENSTELLEN

Meng de rest van **de vinaigrette** door **de quinoasalade** en werk af met **7 g fijngehakte dille**. Serveer de vis met de salsa verde en de quinoasalade.



dinsdag

Groene shakshuka met eieren en zelf-gemaakte dukkah
Vorbereiding 5 min
Bereiding 15 min

VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200°C. Borstel **4 pitabroodjes** in met **olijfolie**, besmeer met de **dukkah** en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Zet 10 min in de oven.

VERWARMEN

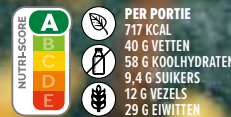
Giet **de spinaziebereiding** in een diepe pan en verwarm op een zacht vuur. Breek een ei in een tas. Maak een kuiltje in de spinaziemengeling met de achterkant van een lepel en giet het ei erin. Doe hetzelfde met nog eens **7 eieren**. Kruid met peper en zout. Laat 3 tot 4 min garen en zet er dan het deksel op. Laat nog 1 tot 2 min garen. De eidooiers moeten vloeibaar blijven.

SAMENSTELLEN

Bestrooi **de shakshuka** met **20 g verse koriander** en serveer met de pitabroodjes.



Nog dukkah over?
Je kan die enkele weken bewaren in een goed afgesloten bokaal.



Een leuk voordeel is dat je tijdens de week heel weinig afwas hebt. Op zondag maak je de meeste potten en pannen vuil, maar op de dag zelf hoef je vaak enkel nog iets op te warmen.



woensdag

Verse kaas met kruiden, aubergine-kikkererwten-stoofpotje en halloumi

Vorbereiding 5 min
Bereiding 10 m

VERWARMEN

Verwarm het stoofpotje van **aubergine** en **kikkererwten** op een zacht vuur, onder regelmatig roeren.

VOORBEREIDEN

Snij **400 g halloumi** in blokjes van 1 cm en dep ze droog. Bak ze in **olijfolie** op een hoog vuur tot ze langs alle kanten goudbruin zijn.

SAMENSTELLEN

Dresseer **1 el kaas met kruiden** op elk bord. Giet er wat van de **stoofschotel** op en werk af met **de blokjes halloumi**.





VARIANT
Maak dit
gerecht met
stukjes kip
of vegetarisch
gehakt.



donderdag

Pasta met pesto van zongedroogde tomaten, erwtjes, rucola en scampi

Vorbereiding 10 min
Bereiding 10 min

VOORBEREIDEN

Haal de avond vooraf 20 scampi's uit de diepvries en laat ontdooien in de koelkast. Kook 500 g penne beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg tijdens de laatste minuut van de kooktijd 400 g diepvrieserwtjes toe. Dep de scampi's droog en kruid met peper en zout. Bak ze 2 tot 3 min langs beide kanten, in wat olijfolie.

SAMENSTELLEN

Giet de pasta af en hou 2 tot 3 el kookvocht apart. Meng dit kookvocht door de pesto, en meng de pesto dan door de pasta. Serveer de pasta met de scampi's en 120 g rucola.



PER PORTIE
951 KCAL
21 G VETTEN
109 G KOOLHYDRATEN
12 G SUIKERS
11 G VEZELS
74 G EIWITTEN

Door 's avonds nauwelijks te
moeten koken, hadden we
de indruk dat we elke dag
op restaurant zijn gegaan.

Laat je inspireren
door de ervaring
van Sophie en ga
zelf ook de uitdaging
van batch cooking aan.



SCAN ME



DE VOORDELEN VAN BATCH COOKING

TIJDWINST

Alle voorbereidingswerk gebeurt op zondag, in plaats van elke avond opnieuw te moeten groenten schoonmaken, aardappelen schillen en alles in stukjes snijden...

GEEN VERSPILLING

Je koopt alleen wat je nodig hebt voor je geplande maaltijden.

GEZONDER

Je kiest voor zelfgemaakte gerechten met producten van het seizoen en je laat je niet verleiden door kant-en-klare en snelle afhaalmaaltijden.

BUDGETVRIENDELIJK

Door je boodschappenlijstje af te stemmen op je planning, laat je je minder snel verleiden tot impuls aankopen.

Simpl

HET GAMMA SIMPL IS ER VOOR JOU!

Je let op de kleintjes? Carrefour heeft voor jou Simpl gecreëerd, een gamma van meer dan 500 essentiële producten voor elke dag, aan kleine prijsjes. Deze basisproducten beantwoorden helemaal aan je noden en zijn het hele jaar beschikbaar in jouw winkel. Om heerlijke recepten mee te maken, met een klein budget.



Je kan de
quiche volledig
of in stukjes
in de diepvries
bewaren,
gedurende
ongeveer
2 maanden.

vrijdag

Courgette-quiche met hespenblokjes en kaas, salade van tomaten, witte boontjes en feta

Vorbereiding 5 min
Bereiding 25 min

VERWARMEN

Verwarm de oven voor op 180°C en verwarm de diepgevroren quiche gedurende 20 à 25 min.

SAMENSTELLEN

Snij 200 g kerstomaten doormidden. Spoel 400 g witte bonen en laat uitlekken. Meng de kerstomaten met de bonen, 3 el olijfolie, 1 el rodewijnazijn, de blaadjes van enkele takjes oregano, 1 snuifje chilivlokken, 100 g verkruimelde feta, peper en zout. Serveer de quiche met de tomatensalade.



PER PORTIE
901 KCAL
62 G VETTEN
41 G KOOLHYDRATEN
10 G SUIKERS
12 G VEZELS
40 G EIWITTEN