

BEREIDINGSWIJZE

DINER WOENSDAG

Kook de rijst samen met de kurkuma volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de kipfilet in blokjes en meng een klein scheutje koolzaadolie, de paprikapoeder, komijn en wat zout erdoorheen. Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken. Verhit de koolzaadolie in een pan en voeg de kipfilet toe. Voeg na 5 minuten de ui en knoflook toe. Voeg vervolgens de kikkererwten en de tomatenblokjes toe en laat 8 minuten op laag vuur pruttelen. Voeg als laatste de spinazie toe en bak mee tot deze is gesloken. Serveer de gele rijst tezamen met het currymengsel. Eet smakelijk!

BEREIDINGSWIJZE

DINER DONDERDAG

Bak de friet in de airfryer. Snijd de pangafilet in kleine reepjes en marineer met de shoarmakruiden en een scheutje koolzaadolie. Was de groenten en snijd deze fijn. Maak nu het bord als volgt op: Schep eerst de friet op het bord, daarboven de gekruide pangafilet reepjes, vervolgens de fijn gesneden ijsbergsla, komkommer en paprika. Als laatste voeg je de saus toe. Zelf saus maken? Zie suggestielijst voor een magere knoflooksaus.

BEREIDINGSWIJZE

DINER ZATERDAG

Was de komkommer en sla en snijd in blokjes. Spoel de bruine bonen af in een zeef en laat uitlekken. Verhit de koolzaadolie in een pan en bak hier het gehakt. Kruid met paprikapoeder, chilipoeder, snuf zout en peper. Voeg de paprika toe en bak even mee met het gehakt. Schep daarna de bonen erdoorheen en bak ongeveer 4 minuten. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking. Beleg de wrap met het gehaktmengsel en voeg de komkommer blokjes toe.

BEREIDINGSWIJZE

DINER ZONDAG

Kook de pasta volgens bereidingswijze. Was de spinazie en laat uitlekken. Snijd de ui fijn. Bak de spekreepjes aan in een koekenpan met wat koolzaadolie. Voeg vervolgens de gesneden ui toe. Voeg na 10 minuten de spinazie toe. Voeg als laatste de crème fraîche toe en breng op smaak met zout en peper. Giet de pasta af en meng nu alles door elkaar. Eet smakelijk!