

BEREIDINGSWIJZE

DINER DINSDAG

Verwarm de oven op 225 graden. Schil de (zoete) aardappelen en snijd in gelijke stukken en kook in 15 minuten gaar. Kook de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de koolzaadolie in een koekenpan en voeg de shoarma reepjes toe. Giet de aardappelen af en stamp tot een puree. Voeg eventueel wat melk en boter toe. Breng op smaak met zout en peper. Giet de zuurkool af en laat uitlekken. Vet de ovenschaal in met een beetje olie en verdeel de kipshoarma over de bodem van de schaal. Verdeel daarna de zuurkool gelijkmatig over de shoarma. Voeg als laatste de aardappelpuree toe en verdeel dit gelijkmatig. Wil je wat extra bite dan kun je geraspte kaas toevoegen. Bak de ovenschotel nu 15 tot 20 minuten in de oven.

BEREIDINGSWIJZE

DINER DONDERDAG

Kook de eieren hard. Kook de sperziebonen totdat ze gaar zijn. Snijd de kipfilet in blokjes, snipper de ui en verwarm wat koolzaadolie in een wokpan. Fruit de ui, voeg de kruiden toe en vervolgens ook de kip. Giet als de kip gaar is de kookroom erbij zodat er romig sausje ontstaat. Giet de sperziebonen af en roer door de kip en saus. Verwarm de wraps en beleg met het kip-groentemengsel en partjes gekookt ei.

BEREIDINGSWIJZE

DINER ZATERDAG

Verwarm de oven voor op 200 graden. Stoom of kook de bloemkoolrijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen en wring daarna de bloemkoolrijst uit in een theedoek. Zorg dat alle vocht eruit gaat anders wordt de bodem niet knapperig. Doe de bloemkoolrijst in een kom en met de ei, kaas en kruiden erdoorheen. Bestrijk de bakpapier met olie en leg het deeg op de bakplaat met bakpapier. Maak nu de pizzabodem van een halve tot 1 cm dik. Bak de bodem in 30 minuten gaar. Nu kun je de bodem gaan beleggen. Bestrijk de bodem met tomatenpuree en beleg deze met mozzarella en pesto. Bak de pizza af en eet smakelijk. Je kunt dit proces versnellen door een kant en klare pizza bodem te gebruiken bijv. van Magioni. Sla dan de stappen over voor de pizzabodem en start gelijk met het beleggen van jouw pizza.

BEREIDINGSWIJZE

DINER ZONDAG

Kook de rijst volgens bereidingswijze van de verpakking. Kook de snijbonen in 20 minuten gaar. Snijd ondertussen de paprika fijn. Pers de knoflook uit en fruit deze in een koekenpan met een scheutje koolzaadolie. Voeg vervolgens de gehakt toe en rul deze tot het gehakt bruin is. Voeg de gesneden paprika en snijbonen toe aan het gehaktmengels en voeg nu de ketjap manis toe en verkruimel het bouillonblokje. Meng alles door elkaar en laat met de deksel op de pan op matig vuur zachtjes pruttelen. Kluts ondertussen de eieren en voeg 2 el. water of melk toe. Bak hier een omelet van. Rol daarna de omelet op en snijd hier smalle reepjes van. Voeg aan het gehaktmengsel nu de gebakken uitjes toe en kluts een extra ei toe aan het mengsel zodat het gaat binden (dit is voor de gehele pan). Voeg daarna de rijst toe en meng het geheel goed door elkaar. Voeg nu de hamblokjes en eireepjes toe en breng op smaak met wat extra ketjap. EET SMAKELIJK!