

BEREIDINGSWIJZE

DINER DINSDAG

- Kook de aardappelen gaar en pureer deze met een stamper (voeg desgewenst een klontje boter en een scheut melk toe).
- Kook de witte kool in 10 minuten gaar. Je kunt deze kool ook prima rauw eten of even wokken in een pan.
- Meng de kool en aardappelpuree door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Bak ondertussen de kipgyros aan in een koekenpan met wat koolzaadolie.
- Voeg de kipshoarma toe aan de stampot en meng door elkaar.
- Eet smakelijk!

BEREIDINGSWIJZE

DINER DONDERDAG

- Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 5 minuten de bloemkoolrijst toe.
- Rul ondertussen het gehakt in een koekenpan met wat koolzaadolie. Voeg de nasigroentes toe.
- Giet de rijst af en voeg deze bij het gehakt/groentemengels en roer door elkaar. Breng vervolgens op smaak met nasikruiden.
- Eet smakelijk.

BEREIDINGSWIJZE

DINER VRIJDAG

- Kook de zoete aardappel, broccoli en spitskool beetgaar.
- Bak ondertussen de spekjes en rundersaucijsje in een koekenpan met wat koolzaadolie.
- Giet de groenten af en breng op smaak met peper en zout.
- Pureer de groenten en voeg de spekreepjes toe. Serveer met een rundersaucijsje.
- Eet smakelijk.

BEREIDINGSWIJZE

DINER ZATERDAG

- Was de sla, voeg de gesneden groenten toe en hussel door elkaar. Breng op smaak met jouw eigen dressing!
- Wil jij een supersnelle dressing samenstellen met producten die je altijd in huis hebt? Ga dan voor een scheutje honing en witte natuurazijn. Voeg nog wat peper toe en klaar alweer!

BEREIDINGSWIJZE

DINER ZONDAG

- Kook de pasta volgens bereidingswijze.
- Was de groenten en snijd in deze fijn.
- Bak de tilapia filet aan in een koekenpan met wat koolzaadolie. Voeg vervolgens de gesneden groenten toe.
- Voeg als laatste de roomkaas toe en breng op smaak met zout en peper.
- Meng de pasta door het groentemengsel (incl. vis) en eet smakelijk!