

EET KAL EN DER



1 1 0 2



FRANCESCA
KOOKT

eten is genieten

De lekkerste kalender van het jaar. Met 52 weekmenu's, vaste kiekjesdagen, familieplanners, handige boodschappenlijstjes en tips van Francesca.

200+
RECEPTEN
VOOR HET
HELE GEZIN!

HOE GEBRUIK JE DE EETKALENDER?

Na het grote succes van de Eetkalender 2016 moest er natuurlijk wel een 2017-editie komen! Wederom een handig hulpmiddel voor iedereen die extra inspiratie kan gebruiken voor de doordeweekse maaltijden. Met gerechten die veelal makkelijk te bereiden zijn en producten uit het seizoen. Dit jaar ook met een vaste kliekjesdag op vrijdag; zo gooi je minder weg en ben je lief voor je portemonnee.

Laat je inspireren door de recepten en geef er vooral je eigen draai aan. Kook zelf, gebruik verse producten en verras jezelf en je gezin met nieuwe combinaties.

Ik wens jullie allemaal een smakelijk 2017!

Lieve groet,
Francesca



STANDAARD IN DE VOORRAADKAST

- (Zee)zout: fijn en grof
- Peper: zwart en wit in een molen
- Standaard specerijen (poeder) en kruiden (gedroogd): (gerookte) paprika, kerrie, komijn, koriander, chili, kaneel, nootmuskaat, gember, oregano, tijm, laurierblad
- Olijfolie: om mee te bakken en extra vergine (voor dressings)
- Overige plantaardige oliën: zoals zonnebloem- en arachideolie
- Voorraadkast: bloem, maizena, paneermeel, honing, (basterd)suiker, bouillonblokjes*, tomatenpuree, ketchup, mayonaise, mosterd, natuurazijn, balsamicoazijn, rode- en witte wijnazijn, sesamololie, sojasaus en vissaus
- Vers: witte ui, knoflook, boter, melk, yoghurt en eieren

Deze ingrediënten zijn niet opgenomen in de wekelijkse boodschappenlijstjes. Haal deze eenmalig of wekelijks in huis en je hebt er lange tijd plezier van bij het bereiden van de recepten.

KLIEKJESDAG OP VRIJDAG

Ik ben me ervan bewust dat koken vanaf een recept niet altijd praktisch is. Vaak blijven er (verse) ingrediënten over die dan aan het einde van de week in de vuilnisbak belanden.

Omdat ik niet hou van onnodig weggooien en ook rekening wil houden met jullie portemonnee is er in 2017 op vrijdag een vaste kliekjesdag ingevoerd. Elke week geef ik vier suggesties voor gerechten waar je al je kliekjes in kunt verwerken.

TIP!

Ik maak veel gebruik van verse kruiden. Maak daarvoor je eigen kruidentuintje in de keuken, tuin of op de vensterbank. Dit scheelt geld en zelfgekweekte kruiden smaken nog lekkerder.

Kliekjeskruiden kun je trouwens ook goed invriezen.

ZONDAG

1 JANUARI

GELUKKIG NIEUWJAAR!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JANUARI



SEIZOENSKALENDER

GROENTE

Aardpeer
Boerenkool
Koolraap
Mierikswortel
Palmkool
Pastinaak
Savooiekool
Schorseneren
Spruiten
Veldsla
Zuurkool

FRUIT

Cranberry
Mandarijn (I)
Peer
Sharonfruit (I)
Stoofpeer

VIS (WILD)

Dorade
Griet
Haring
Heilbot
Koolvis
Langoustines
Makreel
Mul
Noordzeegarnaal
Noordzeekrab
Pijlinktvis
Platte oesters
Rode poon
Rog
Schar
Schelvis
Tarbot
Tong
Wijting
Zeebaars
Zeeduivel
Zeeuwse mosselen
Zeewolf
Zonnevis

WAT STAAT ER DEZE MAAND OP HET MENU?

Week 1

p. 5

Courgette-omelet met spinazie en tomaat

Boerenkool met garnalen en puree

Plaatpizza met rode kool en speckjes

Kippenpoten met honing, soja en rijst

Week 2

p. 7

Tagliatelle met saus van wintergroenten

Chinees tomaten-vissoep

Oosterse spruitjesstampot

Gestoomde linzen met merguezworstjes

Week 3

p. 9

Flammkuchen met rode ui, biet en salade

Visnuggets met zoete aardappelpuree

Pompoencurry met pittige kip

Tortellinisoup

Week 4

p. 11

Broodjes falafel met salade

Vistaart met prei

Schnitzel met ovingroenten

Noedels met broccoli en kip



MAANDAG



COURGETTE-OMELET MET SPINAZIE EN TOMAAT

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- ½ courgette
- 6 eieren
- 2 el melk
- zwarte peper
- zeezout
- 1 lente-ui, in ringetjes
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- olijfolie
- 10 cherrytomaten, gehalveerd
- 1 hand (wilde) spinazie
- 50 gr geraspte belegen kaas
- 1 takje basilicum, alleen de blaadjes

AAN DE SLAG (35 MINUTEN)

Rasp de courgette boven een vergiet en knijp het vocht eruit. Klop de eieren los met melk, peper, zout en roer de lente-ui erdoor.

Fruit in een hapjespan de knoflook in 1 el olijfolie. Voeg de cherrytomaten toe en bak 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper, draai het vuur uit en doe de deksel op de pan. Verhit een grote hapjespan. Bak de courgette 2 minuten in 2 el olijfolie samen met de spinazie en een snufje zout. Draai het vuur lager en giet het ei mengsel erop. Laat langzaam stollen met een deksel op de pan. Strooi op het laatst de geraspte kaas erover. Je kunt de omelet ook 10 minuten gratineren in de oven op 180 °C (mits je pan ovenbestendig is). Serveer met tomaat, basilicum en een snufje zwarte peper.

DINSDAG



BOERENKOOL MET GARNALEN EN PUREE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1,2 kg bloemige aardappels
- 100 ml melk
- boter
- zout
- 1 sjalot, gesnipperd
- olijfolie
- 800 gr boerenkool
- 300 gr grote garnalen, schoongemaakt
- 1½ tl gerookt paprikapoeder (pimenton)
- ½ tl chilivlokken (optioneel)
- zwarte peper

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Schil de aardappels en halveer grote. Zet met een bodempje water op het vuur en laat circa 20 minuten koken totdat ze gaar zijn. Stamp grof met een scheutje melk, klontje boter en zout naar smaak. Zet apart met de deksel op de pan.

Zet een grote wok op het vuur en fruit de sjalot in 2 el olijfolie. Voeg in delen de boerenkool toe en roerbak 2 minuten. Schep de garnalen erdoor en strooi het gerookt paprikapoeder en de chilivlokken (optioneel) erover. Roerbak nog een aantal minuten totdat de boerenkool geslonken is en de garnalen roze zijn. Zet het vuur uit, proef en breng extra op smaak met zout en peper.

Serveer de roergebakken boerenkool met garnalen op een bedje van puree.

WOENSDAG



PLAATPIZZA MET RODE KOOL EN SPECKJES

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 rode uien, in halve ringen
- 4 teentjes knoflook, gesnipperd
- olijfolie
- 1 rode kool, in reepjes
- 2 tl tijm, fijnggehakt
- 2 el balsamicoazijn
- zeezout
- zwarte peper
- 2 rollen vers pizzadeeg
- 125 gr vegetarische speckjes
- om te serveren, denk aan: feta, blauwschimmelkaas, geitenkaas, gehakte noten en verse basilicum

AAN DE SLAG (30 + 20 MINUTEN IN DE OVEN)

Verwarm de oven voor op 210 °C.

Fruit ui en knoflook 2 minuten in 2 el olijfolie, voeg de rode kool toe en bak deze een paar minuten mee. Roer de tijm en balsamico-azijn erdoor. Laat 15 minuten afgedekt smoren op laag vuur. Breng op smaak met zout en peper en laat iets afkoelen.

Bekleed een bakblik met bakpapier en het pizzadeeg. Verdeel de helft van het rodekoolmengsel erover en leg de helft van de speckjes erop. Vet randjes in met olijfolie.

Bak de plaatpizza in 20 minuten gaar, de tweede plaatpizza kun je daarna afbakken. Verdeel je favoriete toppings erover en serveer.

DONDERDAG



KIPPENPOTEN MET HONING, SOJA EN RIJST

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 8 kippenpoten
- 100 ml sojasaus
- 25 ml honing
- 1 stukje gember van 2 cm, fijnggehakt
- 400 gr (zilervlies)rijst
- 800 gr broccoli of paksoi
- sesamololie
- ½ tl gemberpoeder
- zout

AAN DE SLAG (2 UUR MARINEREN + 40 MINUTEN)

Meng de kippenpoten in een kom met de sojasaus, honing en gember. Laat minstens 2 uur marinieren in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakblik met bakpapier en leg hier de kippenpoten op en lepel een beetje van de marinade erover. Bak de kippenpoten 35 minuten totdat ze gaar zijn. Lepel er 10 minuten voor tijd nog wat marinade over.

Kook in de tussentijd de (zilervlies)-rijst klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. De broccoli/paksoi kun je stomen of roerbakken in de wok met een scheutje plantaardige olie. Breng bijvoorbeeld op smaak met een scheutje sesamololie, gemberpoeder en zout.

Serveer de kippenpoten met de (zilervlies)rijst en broccoli/paksoi.

VRIJDAG

KLIEKJESDAG

WAT JE WELLICHT OVERHEBT?

- courgette
- eieren
- lente-ui
- cherrytomaten
- spinazie
- geraspte belegen kaas
- basilicum
- tijm
- gember
- (zilervlies)rijst
- broccoli of paksoi

DAAR KUN JE MEE MAKEN:

- Roerbak courgette met lente-ui, cherrytomaten en spinazie en serveer met een stukje vlees of vis.
- Maak een pastasaus van de courgette, cherrytomaten, spinazie, basilicum en tijm en serveer met pasta en geraspte belegen kaas.
- Bak de gekookte (zilervlies)rijst op met gehakte broccoli/paksoi, fijngehakte gember en geklutste eieren. Breng op smaak met specerijen zoals kurkuma of komijn.
- Maak van alle overgebleven groenten en kruiden een pan groentesoep en voeg eventueel nog kleine balletjes gehakt toe. Lekker met gegratineerde broodjes waarvoor je de geraspte belegen kaas gebruikt.

BOODSCHAPPEN VAN DEZE WEEK

- 1 COURGETTE
- 1 LENTE-UI
- 10 CHERRYTOMATEN
- 200 GR (WILDE) SPINAZIE
- 50 GR GERASPT BELEGEN KAAS
- 1 BOSJE VERSE BASILICUM
- 1,2 KG BLOEMIGE AARDAPPELS
- 1 SJALOT
- 800 GR BOERENKOOL
- 300 GR GROTE GARNALEN, SCHOONGEMAAKT
- 2 RODE UIEN
- 1 RODE KOOL
- 1 BOSJE VERSE TIJM
- 2 ROLLEN VERS PIZZADEEG
- 125 GR VEGETARISCHE SPECKJES
- 8 KIPPENPOTEN
- VERSE GEMBER
- 400 GR (ZILVERVLIES)RIJST
- 800 GR BROCCOLI OF PAKSOI

OPTIONEEL VOOR OP DE PLAATPIZZA:

- FETA
- BLAUWSCHIMMELKAAS
- GEITENKAAS
- GEHAKTE NOTEN
- VERSE BASILICUM

WEEK
MENU 01

2 JANUARI T/M
8 JANUARI

2 JANUARI T/M
8 JANUARI

2 JANUARI

[illegible]

Groenten over van oud & nieuw? Die kun je ook verwerken in de omelet.

3 JANUARI

[illegible]

Zo vinden kinderen boerenkool opeens veel lekkerder!

4 JANUARI

[illegible]

Een extra dag vegetarisch in de week vind ik het lekkerst met de speckjes van De Vegetarische Slager.

5 JANUARI

[illegible]

A close-up photograph of a plate of food. The main dish consists of several pieces of golden-brown, fried chicken (likely drumsticks or thighs) served over a bed of white rice. The chicken is garnished with fresh green herbs. To the left of the rice, there is a small white bowl containing a dark dipping sauce. Above the rice, there is a small white bowl filled with sliced red tomatoes and green herbs. In the background, a glass of orange juice and a white bowl are partially visible. The entire meal is presented on a white plate with a blue patterned border, resting on a rustic wooden surface. A small pink icon of a hand holding a heart is visible in the top right corner of the image.

6 JANUARI
DRIEKONINGEN

[illegible]

7 JANUARI

[illegible]

8 JANUARI

[illegible]

MAANDAG



TAGLIATELLE MET SAUS VAN WINTERGROENTEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 knolselderij, geschild en in blokjes van 3 cm
- 1 kleine pompoen, schoongeboend, pitten verwijderd en in parten
- 1 ui, in vieren
- 2 teentjes knoflook, geplet
- olijfolie
- zeezout
- 2 takjes rozemarijn, blaadjes
- 2 blikken gepelde tomaten
- 400 gr (volkoren) tagliatelle
- zwarte peper
- om te serveren: Parmezaanse kaas of pecorino

AAN DE SLAG (20 + 40 MINUTEN IN DE OVEN)

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een ovenblik met bakpapier en leg de knolselderij, pompoen, ui en knoflook erop. Besprenkel met olijfolie, zeezout en rozemarijn. Meng door elkaar en verdeel gelijkmatig. Rooster 40 minuten in de oven en schep halverwege om. Verwarm de inhoud van de blikken gepelde tomaat 10 minuten in een grote pan. Kook de tagliatelle beetgaar en giet af. Schraap de pompoen uit de schil (of gebruik met schil en al) en hak alle groenten grof. Roer door de tomaten en proef. Breng op smaak met peper en eventueel extra rozemarijn of zout. Serveer met de groentesaus en geraspte kaas.

DINSDAG



CHINESE TOMATEN-VISSOEP

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ rode ui, gesnipperd
- ½ stengel bleekselderij, fijngehakt
- 1 Kumar's wokpasta Chinese Szechuan
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 l warm water
- 200 gr oesterzwammen, grofgehakt
- 200 gr heilbot, zeeduivel of zeewolf, grofgehakt
- 250 gr grote garnalen
- 4 lente-uien, dunne reepjes
- 1 limoen, gehalveerd
- 1 flinke hand koriander, grofgehakt
- optioneel: chili-olie

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Verhit een soeppan op het vuur en fruit de knoflook, rode ui en bleekselderij in 2 el olie tot deze glazig zien, maar niet bruin worden. Schep de Szechuan-wokpasta erbij en roerbak 1 minuut. Schenk de tomaten en water erbij, breng aan de kook en laat 10 minuten pruttelen. Roer de oesterzwammen erdoor en laat nog 5 minuten pruttelen. Als laatste gaan de vis, garnalen en lente-ui erdoor, laat nog maximaal 5 minuten pruttelen. Breng op smaak met limoensap en serveer in soepkommen. Serveer de koriander er los bij en eventueel nog wat partjes limoen en chili-olie.

WOENSDAG



OOSTERSE SPRUITJESSTAMPPOT

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1,2 kg bloemige aardappels, geschild en gehalveerd
- zout
- 500 gr spruitjes, schoongemaakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 cm verse gember, geraspt
- plantaardige olie
- 50 ml melk
- 4 el sojasaus
- zwarte peper

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Kook de aardappels in 20 minuten gaar in kokend water. Kook de spruitjes in 10 minuten gaar in kokend water. Giet beide af.

Verhit een pan met dikke bodem en fruit de ui, knoflook en gember in 2 el olie. Als de ui glazig is en een beetje bruin begint te worden, schenk je de melk erbij. Verwarm de melk en zet het vuur uit. Schep de aardappels en spruitjes erbij en stamp deze fijn met een scheutje olie. Roer daarna de sojasaus naar smaak erdoor. Verwarm de stampot en breng op smaak met zwarte peper.

DONDERDAG



GESTOOFDE LINZEN MET MERGUEZWORSTJES

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 8 merguezworstjes
- plantaardige olie
- 2 rode ui, in halve manen
- 600 gr spinazie
- 2 blikken Pomodorini-tomaten
- 600 gr linzen (blik), afgespoeld en uitgelekt
- zwarte peper
- zeezout

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Zet een grote braadpan of wok op het vuur. Bak hierin de worstjes totdat ze gaar zijn en haal uit de pan. Snijd de worstjes in stukken.

Fruit in dezelfde pan de rode ui, eventueel nog met 1 el olie, totdat deze glazig ziet. Voeg in delen de spinazie toe en laat slinken. Schenk de blikken tomaten erbij en laat 10 minuten pruttelen. Roer de linzen en stukjes worst erdoor en laat nog 2 minuten pruttelen. Proef en breng op smaak met zwarte peper en zeezout.

Serveer in diepe borden.

VRIJDAG

KLIEKJESDAG

WAT JE WELLICHT OVERHEBT?

- rozemarijn
- Parmezaanse kaas of pecorino
- rode ui
- bleekselderij
- lente-ui
- koriander
- bloemige aardappels
- gember

DAAR KUN JE MEE MAKEN:

- Een quiche met rozemarijn, rode ui, spekjes en geraspte kaas. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld het kant-en-klare quichedeeg van Tante Fanny.
- Maak een frisse salade met bleekselderij, gerookte kip, rozijnen en appel.
- Weer eens iets anders: roerbak bleekselderij met kip, gember, lente-ui en koriander.
- Bak aardappels in de oven met rozemarijn en geraspte kaas. Lekker met alle soorten vlees erbij.

BOODSCHAPPEN VAN DEZE WEEK

- 1 KNOLSELDERIJ
- 1 KLEINE POMPOEN
- 1 BOSJE VERSE ROZEMARIJN
- 3 BLIKKEN GEPELDE TOMATEN
- 400 GR (VOLKOREN) TAGLIATELLE
- PARMEZAANSE KAAS OF PECORINO
- 3 RODE UI
- 1 STRUIK BLEEKSELDERIJ
- 1 KUMAR'S WOKPASTA CHINESE SZECHUAN
- 200 GR OESTERZWAMMEN
- 200 GR HEILBOT, ZEEDUIVEL OF ZEEWOLF
- 250 GR GROTE GARNALEN
- 4 LENTE-UIEN
- 1 LIMOEEN
- 1 BOSJE VERSE KORIANDER
- 1,2 KG BLOEMIGE AARDAPPELS
- 500 GR SPRUITJES
- VERSE GEMBER
- 8 MERGUEZWORSTJES
- 600 GR SPINAZIE
- 2 BLIKKEN POMODORINI-TOMATEN
- 600 GR LINZEN (BLIK)

OPTIONEEL:

- CHILI-OLIE

WEEK
MENU 24

12 JUNI T/M
18 JUNI

WEEK
MENU 24

12 JUNI T/M
18 JUNI

12 JUNI

[illegible]

A white bowl filled with a salad of chickpeas, green beans, and various vegetables, topped with a dressing and garnished with pine nuts. A small red logo is visible in the top right corner.

Kids favoriet!

13 JUNI

[illegible]

A bowl of salmon and avocado salad with a small dish of dressing. The salad contains sliced salmon, avocado, cucumber, and tomatoes. The dressing is a dark liquid in a small green bowl. A red logo is visible in the top right corner.

Furikake is een combinatie van gedroogde vis, groenten, zeewier, sesamzaadjes en zout voor over de vis. Je koopt het bij de AH XL of toko.

14 JUNI

[illegible]

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

15 JUNI

[illegible]

Bespaar tijd en leg de kip de avond ervoor alvast in de marinade. Dat komt ook de smaak ten goede.

16 JUNI

[illegible]

100

17 JUNI

[illegible]

18 JUNI

VADERDAG

[illegible]

MAANDAG



PASTA MET VOORJAARS- GROENTEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 400 gr pasta naar keuze
- 200 gr groene asperges, onderkanten verwijderd en in grove stukken
- 200 gr doperwten
- 200 gr peultjes
- 1 ui, gesnipperd
- olijfolie
- 250 ml room
- 1 citroen, schoongeboend
- zwarte peper
- zeezout
- Parmezaanse kaas

AAN DE SLAG (25 MINUTEN)

Kook de pasta beetgaar in een grote pan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de asperges 2 minuten voor tijd toe aan het kookwater en 1 minuut later de doperwten en peultjes. Giet de pasta en groenten af in een vergiet.

Zet de pan terug op het vuur en fruit de ui glazig in 2 el olijfolie. Schenk de room erbij en rasp de schil van een ½ citroen erboven. Verhit de room tot het kookpunt en roer er een snuf peper en zout door. Schep de pasta en groenten erbij en roer goed door. Proef en breng eventueel extra op smaak met citroen, peper en zout. Serveer met geraspte Parmezaanse kaas.

DINSDAG



AARDAPPELSALADE MET HARING

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 kg krieltjes in de schil
- zeezout
- 500 gr snijbonen, in grove stukken
- 4 el mayonaise
- 4 el yoghurt
- zwarte peper
- 1 el citroensap
- 10 sprietjes bieslook, fijngenhakt
- 150 gr veldsla
- 4 haringen van de visboer
- ½ ui, gesnipperd

AAN DE SLAG (25 MINUTEN)

Kook de krieltjes 15 minuten in kokend water met zout. Voeg de snijbonen de laatste 3 minuten toe om ze beetgaar te koken. Giet af in een vergiet en spoel na met koud water. Halveer de krieltjes als ze iets zijn afgekoeld.

Maak een dressing van mayonaise, yoghurt, peper, zout, citroensap en bieslook en schep de krieltjes en snijbonen erdoor.

Meng de veldsla met de krieltjes, snijbonen, haring en gesnipperde ui in een schaal. Strooi er nog wat peper over en serveer.

WOENSDAG



WORTELSOEP MET RAS EL HANOUT

INGREDIËNTEN (1½ LITER SOEP)

- 1 ui, gesnipperd
- olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngenhakt
- 1 kg wortelen, in blokjes
- 3 el ras el hanout-specerijen (bijvoorbeeld van Verstegen)
- 1 l warme bouillon (kip of groente)
- extra vergine olijfolie
- zwarte peper

AAN DE SLAG (20 + 15 MINUTEN WACHTEN)

Verhit een soeppan en fruit de ui in 2 el olijfolie. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee. Schep de wortel erbij met de ras el hanout-kruiden en bak nog een paar minuten.

Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat circa 15 minuten pruttelen totdat de wortel gaar is en maal de soep daarna fijn met een staafmixer. Vind je de soep te dik, voeg dan nog wat extra bouillon toe.

Serveer in kommen en garneer met druppeltjes extra vergine olijfolie en zwarte peper. Lekker met tosti's erbij.

DONDERDAG



BURGERS MET GEGRILDE AUBERGINE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 500 gr gehakt
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 ei, losgeklopt
- 4 el panko of broodkruim
- 1 el mosterd
- 1 el ketchup
- ½ aubergine, in dunne plakken
- olijfolie
- zeezout
- zwarte peper
- 8 minihamburgerbroodjes
- 2 tomaten, in plakken
- 1 bakje Muhammara (te koop bij de supermarkt) of maak het zelf (zie tip)

AAN DE SLAG (45 MINUTEN)

Meng het gehakt met ui, ei, panko, mosterd en ketchup in een kom. Maak er daarna 8 miniburgers van.

Verhit een grillpan en smeer zowel deze als de plakken aubergine in met een dun laagje olie. Gril ze gaar en goudbruin in ongeveer 4 minuten per kant. Bestrooi tussentijds met zout. Bak de burgers in dezelfde pan, ze hebben ongeveer 5-7 minuten per kant nodig. Bestrooi met peper en zout als ze in de pan liggen.

Gril de binnenkanten van de broodjes kort en beleg met een burger, plakjes tomaat, een plak aubergine en een flinke lepel van de muhammara. Serveer met gebakken aardappelpartjes en salade.

VRIJDAG

KLIEKJESDAG

WAT JE WELLICHT OVERHEBT?

- groene asperges
- Parmezaanse kaas
- yoghurt
- citroen
- bieslook
- aubergine
- tomaat

DAAR KUN JE MEE MAKEN:

- Rooster de asperges in een grillpan en bestrooi met zeezout, citroenrasp en Parmezaanse kaas als bijgerecht.
- Smoor de aubergine gaar met tomaat, peper, zout en specerijen. Lekker bij een gebakken ei of met couscous als bijgerecht.
- Meng de yoghurt met citroen, bieslook, peper en zout, als sausje bij gegrild vlees.
- Beleg een broodje met plakjes tomaat, gegrilde groene asperges en geraspte Parmezaanse kaas.

BOODSCHAPPEN VAN DEZE WEEK

- 400 GR PASTA NAAR KEUZE
- 200 GR GROENE ASPERGES
- 200 GR DOPERWTEN
- 200 GR PEULTJES
- 250 ML ROOM
- 2 CITROENEN
- PARMEZAANSE KAAS
- 1 KG KRIELTJES IN DE SCHIL
- 500 GR SNIJBONEN
- 1 POT YOGHURT
- 1 BOSJE BIESLOOK
- 150 GR VELDSL
- 4 HARINGEN VAN DE VISBOER
- 1 KG WORTELEN
- 1 POTJE OF ZAKJE RAS EL HANOUT-SPECERIJEN (BIJVOORBEELD VAN VERSTEGEN)
- 500 GR GEHAKT
- PANKO OF BROODKRUIM
- 1 AUBERGINE
- 8 MINIHAMBURGERBROODJES
- 2 TOMATEN
- 1 BAKJE MUHAMMARA (BIJVOORBEELD VAN AL'FEZ)

WEEK 38

18 SEPTEMBER T/M
24 SEPTEMBER

**MAANDAG**

18 SEPTEMBER

[illegible]

ZOETE AARDAPPEL MET SPINAZIE EN BONEN



DINSDAG

19 SEPTEMBER

PRINSJESDAG

[illegible]

FISH-AND-CHIPS



WOENSDAG

20 SEPTEMBER

[illegible]

KIP MASALA



DONDERDAG

21 SEPTEMBER

[illegible]

GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET SPELT

**VRIJDAG**

22 SEPTEMBER

A series of horizontal dotted lines for writing.

KLIEKJESDAG



ZATERDAG

23 SEPTEMBER

[illegible]**ZONDAG**

24 SEPTEMBER

[This area contains horizontal dotted lines for writing.]

MAANDAG



PREISOEP

INGREDIËNTEN (1,2 LITER SOEP)

- 1 ui, gesnipperd
- olijfolie
- 3 preien, in ringen
- 1 tl kerriepoeder
- 500 gr aardappels, grofgehakt
- 1 l hete bouillon (groente of kip)
- room
- zwarte peper
- zeezout
- 50 gr oude kaas, geraspt

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Verhit een soeppan en fruit de ui een paar minuten in 2 el olijfolie. Voeg $\frac{2}{3}$ van de ringen prei, de kerrie en aardappelblokjes toe en bak nog 2 minuten. Schenk de hete bouillon erbij, breng aan de kook en laat 15 minuten op laag vuur pruttelen.

Pureer de soep glad met de staafmixer en proef. Roer de rest van de prei erdoor en laat nog 5 minuten pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Serveer in kommen met een scheutje room, geraspte oude kaas en een snufje zwarte peper. Lekker met stok- of roggebrood besmeerd met boter om in de soep te dopen.

DINSDAG



SALADE MET KNOFLOOK-GARNALEN EN BROCCOLI

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 400 gr grote garnalen, schoongemaakt
- olijfolie
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 rode peper, fijngehakt
- 1 limoen
- 300 gr quinoa
- visbouillon
- 1 courgette, in blokjes
- 600 gr broccoli, roosjes
- zeezout

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Meng de garnalen met een scheut olijfolie, knoflook, rode peper en rasp van 1 limoen. Laat 10 minuten staan.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik in plaats van water visbouillon. Kook de blokjes courgette de laatste 5 minuten mee.

Verhit een wok en roerbak de garnalen een paar minuten in 2 el olie. Schep uit de pan en houd warm. Voeg de roosjes broccoli toe en roerbak circa 8 minuten totdat ze beetgaar zijn en net bruine randjes krijgen. Roer de broccoli en garnalen door de quinoa met een scheutje olijfolie en limoensap. Proef en voeg naar smaak zout en eventueel extra limoensap toe.

WOENSDAG



TORTELLINI MET HAM & KAAS

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 400 gr verse tortellini (vulling naar keuze)
- 300 gr diepvriesdoperwten
- boter
- 1 ui, fijngehakt
- 250 ml room
- zwarte peper
- zeezout
- 50 gr geraspte Parmezaanse kaas
- 250 gr gekookte ham, in blokjes

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Kook de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking en kook de doperwten de laatste 2 minuten mee. Giet af.

Smelt een klont boter in de pan en smoor de ui in 5 minuten glazig op middelhoog vuur. Schenk de room erbij en laat 5 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper, zout en 25 gr geraspte Parmezaanse kaas. Roer de tortellini, doperwten en blokjes ham erdoor en verwarm.

Serveer in diepe borden met geraspte Parmezaanse kaas.

DONDERDAG



ANDIJVIESTAMPPOT MET KERRIE-UITJES

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 800 gr kruimige aardappels, grote gehalveerd
- 500 gr andijvie, gesneden
- 2 uien, in halve ringen
- 1 rode paprika, in dunne reepjes
- 1 tl suiker
- 3 tl kerriepoeder
- zeezout
- zwarte peper
- warme melk
- boter
- 1 rookworst
- optioneel: 6 blokjes jus uit de diepvries

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Kook de aardappels gaar in 15-20 minuten gaar in een pan met kokend water. Verhit een koekenpan en bak de uien en paprika aan in 2 el olie totdat ze zacht zijn. Zet het vuur lager en voeg de suiker toe. Blijf bakken tot het licht karamelliseert en voeg daarna de kerriepoeder toe. Schenk eventueel 1 el water erbij als het te droog wordt. Verwarm de rookworst in de verpakking.

Giet de aardappels af en stamp fijn met een scheutje warme melk en klontje boter. Roer de andijvie erdoor met peper en zout naar smaak. Warm door en serveer met de kerrie-uitjes, rookworst en eventueel de jus.

VRIJDAG

KLIEKJESDAG

WAT JE WELLICHT OVERHEBT?

- geraspte oude kaas
- geraspte Parmezaanse kaas

DAAR KUN JE MEE MAKEN:

Weinig restjes over deze week. Ga vanavond daarom eens gezellig met vrienden of familie bij iemand thuis eten. Maak er een tacoparty van (genoeg geraspte kaas over) of een Amerikaans feestje waarbij iedereen iets te eten en drinken meeneemt. Erg leuk om te doen met kinderen.

Of organiseer een walkingdinner met vrienden. Laat iedereen één gang maken en hop van huis naar huis. Gezellig, lekker en verrassend!

BOODSCHAPPEN VAN DEZE WEEK

- 3 PREIEN
- 500 GR AARDAPPELS
- 50 GR GERASPT OUDE KAAS
- 400 GR GROTE GARNALEN, SCHOONGEMAAKT
- 1 RODE PEPER
- 1 LIMOEN
- 300 GR QUINOA
- 1 COURGETTE
- 600 GR BROCCOLI
- 400 GR VERSE TORTELLINI (VULLING NAAR KEUZE)
- 300 GR DIEPVRIESDOPERWTEN
- 250 ML ROOM
- 50 GR GERASPT PARMEZAANSE KAAS
- 250 GR GEKOOKTE HAM
- 800 GR KRUIMIGE AARDAPPELS
- 500 GR ANDIJVIE, GESNEDEN
- 1 RODE PAPRIKA
- 1 ROOKWORST

WEEK 51

18 DECEMBER T/M
24 DECEMBER

MAANDAG

18 DECEMBER

[illegible]

SALADE MET PADDEN- STOELEN EN WITLOF



DINSDAG

19 DECEMBER

[illegible]

THAISE NASI MET GARNALEN

**WOENSDAG**

20 DECEMBER

[illegible]

KIP MET ROZEMARIJN EN AARDAPPEL



DONDERDAG

21 DECEMBER

[illegible]

ZELFGEMAAKTE PIZZA

**VRIJDAG**

22 DECEMBER

[illegible]

KLIEKJESDAG



ZATERDAG

23 DECEMBER

[illegible]**ZONDAG**

24 DECEMBER

KERSTAVOND

[illegible]

Smeer de kipedelen 's ochtends vast in met peper en zout zodat het goed kan intrekken.

Tijd besparen? Maak pizzadeeg in het weekend en vries per portie in. Doordeeweeks hoef je het dan alleen te ontdooien.

MAANDAG



GEVULDE KIP MET BALSAMICOGLAZUUR

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 3 teentjes knoflook, grofgehakt
- 2 sjalot, grofgehakt
- zeezout
- olijfolie
- 250 gr kastanjechampignons, grofgehakt
- 150 gr cantharellen, grofgehakt
- 1 el verse tijm, grofgehakt
- goede kwaliteit balsamicoazijn
- 300 gr gekookte kastanjes (groenteboer of grote supermarkt)
- zwarte peper
- 1 hele kip, kamertemperatuur

AAN DE SLAG (40 + 90 MINUTEN)

Verwarm de oven voor op 225 °C. Fruit de knoflook en sjalot in 2 el olijfolie. Voeg kastanjechampignons, cantharellen en tijm toe en bak 5 minuten. Schenk 2 el balsamico erbij en laat nog 5 minuten pruttelen. Maal de kastanjes en paddenstoelen fijn in de keukenmachine. Kneed door elkaar met zout en peper tot een compact mengsel. Vul de kip ermee, smeer in met zout en peper, leg in een bakblik en bestrijk met balsamico. Zet 10 minuten in de oven, bestrijk met balsamico en daarna nog 20 minuten op 180 °C. Dek het blik af met aluminiumfolie en zet 60 minuten in de oven op 120 °C. Laat rusten op het aanrecht, snijd in stukken en schenk het vocht erover. Serveer met cranberry-compote, truffel mac & cheese (beide francescakookt.nl) en een groene salade.

DINSDAG



BRUNCHBROOD MET LENTE-UI EN PROSCIUTTO

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 blik brooddeeg voor witte bolletjes (bijvoorbeeld van Danerolles)
- 1 ei, losgeklopt
- 2 lente-uien, in dunne ringen
- zwarte peper
- zeezout
- 4-6 plakken prosciutto, serrano-ham of salami

AAN DE SLAG (10 + 20 MINUTEN OVEN)

Verwarm de oven voor op 200 °C. Scheur het brooddeeg in stukken en doe in een kom met ei, lente-ui, flinke snuf peper en zout en stukjes prosciutto. Meng losjes door elkaar en schep over in een ingevet bakblik.

Bak het brunchbrood 15-20 minuten in de voorverwarmde oven totdat de bovenkant goudbruin is en het brood gaar. Het brood is het lekkerst als het net uit de oven komt en iets is afgekoeld. In aluminiumfolie kun je het brood daarna nog zo'n 2-3 dagen goed houden in de koelkast.

WOENSDAG

KLIEKJESDAG

Na de kerstdagen hebben we vaak de meeste klikjes van het jaar in de koelkast staan. Mooi moment om op deze dag alleen maar kleine hapjes te eten waarmee je de klikjes gelijk hebt weggewerkt.

DENK BIJVOORBEELD AAN:

- Kerststol en fruit over? Maak 's ochtends wentelteefjes van de plakken kerststol en serveer met gesneden fruit. Of maak een lekkere fruitsalade en serveer met yoghurt en Kaneel.
- Gevogelte of vlees over? Maak sandwiches met de klikjes, sla, rauwe groenten en toppings als mayonaise, mosterd en zelfs cranberry- of andere fruitcompote.
- Veel verschillende ingrediënten over? Maak makkelijke salades met klikjes rauwe groenten, vis, kaas of noten.
- Veel groenten over? Doe alles bij elkaar in een pan en maak er groentesoep van.
- Kleine hapjes, kaas en worst over? Maak er een snackschaal van met rauwkost en doe de borrel nog eens lichtjes over.
- Veel zoetigheden over? Berg alles wat houdbaar is op in de snoeppot en maak van de overige ingrediënten een soort grand dessert op een schaal.

DONDERDAG



COURGETTESPAGHETTI ALLA BOLOGNESE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 800 gr courgettespaghetti (zelf gemaakt met spiralizer of kant-en-klaar van Albert Heijn)
- olijfolie
- 1 portie bolognesesaus volgens het recept op pagina 106
- Parmezaanse kaas, geraspt

AAN DE SLAG (15 MINUTEN)

Zet een grote braadpan of wok op het vuur en roerbak de courgettespaghetti circa 5 minuten in 2 el olijfolie.

Verwarm in de tussentijd de saus in een andere pan en schep daarna door de courgettespaghetti. Serveer met geraspte Parmezaanse kaas.

VRIJDAG



CHINESE TOMATENSOEP

INGREDIËNTEN (1½ LITER SOEP)

- 1 ui, grofgehakt
- 2 teentjes knoflook, grofgehakt
- 2 kippenbouten
- 1 l kippenbouillon
- 140 gr tomatenpuree
- 1 el zonnebloemolie
- 2 volle el bloem
- 1 tl gemberpoeder
- 100 ml water
- 1 blik tomatenblokjes (400 gr)
- 1 el azijn
- 4 el gembersiroop
- 100 gr noedels of mie
- witte peper
- zeezout
- 3 lente-uien, in ringetjes

AAN DE SLAG (45 MINUTEN)

Meng ui, knoflook, kippenbouten en bouillon in een soeppan en breng aan de kook. Laat 12 minuten pruttelen totdat de kip gaar is. Schep de kip eruit en laat iets afkoelen. Zeef de bouillon. Zet de soeppan weer op het vuur en bak de tomatenpuree 1 minuut aan in 1 el olie. Roer de bloem en gember erdoor, schenk water erbij en blijf roeren totdat je een klontvrije pasta hebt. Voeg de tomatenblokjes, azijn, gembersiroop en kippenbouillon toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten pruttelen. Pluk de kip en kook de noedels of mie. Pureer de soep met een staafmixer en proef. Breng op smaak met peper, gembersiroop en eventueel zout. Roer op het laatst de geplukte kip erdoor. Serveer kommen met noedels en lente-ui. Ook lekker met dunne reepjes omelet.

BOODSCHAPPEN VAN DEZE WEEK

- 250 GR KASTANJECHAMPIGNONS
- 150 GR CANTHARELLEN
- 1 BOSJE TIJM
- 1 FLESJE GOEDE KWALITEIT BALSAMICOAZIJN (TIP: FOODDELICIOUS.NL)
- 300 GR GEKOOKTE KASTANJES (GROENTEBOER OF GROTE SUPERMARKT)
- 1 HELE KIP (GOEDE KWALITEIT)
- 1 BLIK BROODDEEG VOOR WITTE BOLLETJES (BIJVOORBEELD VAN DANEROLLES)
- 5 LENTE-UIEN
- 4-6 PLAKKEN PROSCIUTTO, SERRANOHAM OF SALAMI
- 800 GR COURGETTESPAGHETTI (ZELF GEMAAKT MET SPIRALIZER OF KANT-EN-KLAAR VAN ALBERT HEIJN)
- 400 GR GEHAKT
- 2 WORTELEN
- 1 STRUIK BLEEKSELDERIJ
- 1 BLIK GEPELDE TOMATEN (400 GR)
- 400 GR SPAGHETTI
- 1 STUK PARMEZAANSE KAAS
- 2 KIPPENBOUTEN
- 140 GR TOMATENPUREE
- 1 BLIK TOMATENBLOKJES (400 GR)
- 1 FLESJE GEMBERSIROOP
- 100 GR NOEDEL OF MIE

DANK JE WEL!

Na het succes van de *Eetkalender 2016* hangt nu de 2017-editie in jullie keukens! Wat zijn Wendy en ik daar trots op. Vorig jaar begonnen we aan het avontuur en we hadden niet kunnen dromen dat er zoveel mensen een jaar lang hiervan zouden genieten. Het mooiste compliment zijn de positieve berichtjes, leuke foto's en e-mails die we van de gebruikers hebben ontvangen. Daar doen we het voor!

Graag willen we nog een aantal mensen enorm bedanken voor hun hulp:

- A.W. Bruna Uitgevers, voor het vertrouwen in onze *Eetkalender* en dat jullie deze in 2017 wilden uitgeven. We zijn er heel blij mee dat we dit jaar niet al die kalenders zelf hoeven te versturen!
- Dominique, voor al je hulp achter de schermen. Van koken, fotograferen tot controleren.
- Linda Peek (lekkeretenmetlinda.nl) en Bo Blitz (brabo-blog.nl), voor het mogen gebruiken van een aantal van jullie recepten inclusief foto's. Dat heeft ons enorm geholpen, want 200+ recepten zijn er heel wat!
- Wendy van Bree (wendyvanbree-fotografie.nl), voor de prachtige nieuwe sfeerfoto's van deze 2017-editie.
- Alle gebruikers van de 2016-editie van de kalender, zonder jullie enthousiasme en feedback had deze nieuwe kalender nooit zo goed kunnen worden.
- Onze familie en vrienden, vooral onze mannen, voor het wederom accepteren dat we weer even van de aardbol verdwenen waren en voor het eindeloze voorproeven. Jullie zijn de beste!

NOG MEER INSPIRATIE VOOR DE DAGELIJKSE MAALTIJD MET KINDEREN?

Lees dan ook mijn boek *Mag ik nog een hapje?* over de culinaire opvoeding van kinderen. Met praktische tips, persoonlijke verhalen en meer dan 120 recepten voor baby's tot het hele gezin.



COLOFON

© 2016 Francesca van Berk en Wendy Pronk
© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Recepten: Francesca Kooft (francescakoort.nl), Deedylicious (deedylicious.nl), Lekker eten met Linda (lekkeretenmetlinda.nl), Brabo Blog (brabo-blog.nl)
Tekst: Francesca van Berk (francescakoort.nl)
Fotografie: Wendy van Bree (wendyvanbree-fotografie.nl), Wendy Pronk (deedylicious.nl), Francesca van Berk, Lekker eten met Linda, Brabo Blog, Shutterstock
Ontwerp: Wendy Pronk
Redactie: Dominique Michiels, A.W. Bruna Uitgevers B.V.

ISBN 978 94 005 0775 3
NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reproductieve vervoelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebookpagina: www.facebook.com/Levboeken.