

FRANCESCA
KOOKT

eten is genieten

JUBILEUM
EDITIE

EET
KAL
EN
DER
2020

De lekkerste kalender van het jaar. Met 53 weekmenu's, weekendrecepten, vaste kliekjesdagen, digitale ingrediëntenlijstjes, familieplanners en handige tips van Francesca.

250+
RECEPTEN
VOOR HET
HELE GEZIN!



WELKOM IN MIJN KEUKEN!

Voor je ligt, of hangt, alweer de vijfde editie van de Eetkalender. Deze bijzondere jubileumeditie barst bijna uit zijn voegen van de lekkerste recepten die ik voor je kon verzamelen! Dit jaar ook met weekendrecepten, van stoofschotels, borrelhapjes tot taarten. Want bij een feestelijke editie horen natuurlijk ook feestelijke gerechten.

De basis van de kalender is en blijft een handig hulpmiddel voor iedereen die extra inspiratie kan gebruiken voor de doordeweekse maaltijd. Met 53 gebalanceerde weekmenu's, duidelijke receptinstructies en de vaste Klikjesdag op vrijdag. Steeds meer vind ik het belangrijk om zo min mogelijk voedsel te verspillen. Door standaard een of meerdere Klikjesdagen in te plannen én gebruik te maken van de verspillingvrij-tips achterin de kalender kun jij ook bewuster daarmee omgaan.

Nieuw dit jaar zijn de QR-codes waarmee je de boodschappenlijstjes per recept in de notities van je smartphone kunt downloaden. Selecteer je recepten voor de week, vul je eigen boodschappen aan en klaar is je boodschappenlijstje. Super handig!

Trots als een pauze ben ik op deze vijfde, en laatste, editie van de Eetkalender. In de afgelopen jaren heb ik velen van jullie jaarrond geholpen met receptinspiratie. Dat had ik wellicht nog jaren kunnen doen, maar het is tijd voor iets nieuws. En daarom neem ik afscheid van mijn 'kindje' na deze jubileumeditie. Maar tot die tijd kunnen jullie nog een heel jaar genieten van al het lekkers in deze kalender.

Ik wens jou en je gezin in 2020 veel plezier toe aan de eettafel. Eet lekker!

Lieve groot.
Francesca

**KOOK ZELF, GEBRUIK VERSE
PRODUCTEN EN VERRAS
IEDEREEN AAN TAFEL MET
NIEUWE COMBINATIES.**

VOOR HET HELE GEZIN

De recepten in de Eetkalender zijn geschreven voor gemiddeld 4 volwassen personen, eventueel met toevoeging van een bijgerecht. Voor kleinere of grotere gezinnen adviseer ik om de ingrediënten daarop aan te passen.

KIDS MOGEN STEMMEN DIT JAAR!

Wil je je kinderen meer betrekken bij het avondeten dit jaar? Laat ze dan iedere maand stemmen op hun favorieten! Mijn zontje Jesse heeft zijn maandelijkse favorieten vast geselecteerd.

HAAL STANDAARD IN HUIS

- (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, maïzena, paneermeel, honing, (basterd)suiker, bouillonblokjes*, tomatenpuree, ketchup, mayonaise, mosterd, natuursuiker, balsamicoazijn, rode- en witte wijnazijn, sesamololie, sojasaus en vissaus
- Vers: witte ui, knoflook, boter, melk, yoghurt en eieren

KRUIDENTIP

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. Klikjeskruiden kun je trouwens ook goed invriezen.

LAAT JE INSPIREREN DOOR DE RECEPTEN EN GEEF ER VOORAL JE EIGEN DRAAI AAN.

KLIKJESDAG

Koken vanaf een recept is niet altijd praktisch. Vaak blijven er (verse) ingrediënten over die dan aan het einde van de week in de vuilnisbak kunnen belanden. Door standaard een vaste Klikjesdag in te plannen gooi je niets onnodig weg. Elke week geef ik suggesties voor gerechten waar je al je klikjes in kunt verwerken. Klikjes zijn trouwens vaak ook goed in te vriezen of je verwerkt ze de volgende dag in de lunch. Achterin de kalender vind je meer verspillingvrij-tips.

MEER RECEPTEN OP FRANCESCAKOOKT.NL

Zie je een gerechtsnaam tussen aanhalingstekens staan? Dat is de zoekterm waarmee je het recept makkelijk kunt terugvinden op francescakookt.nl. Gebruik daarvoor de zoekbalk boven in de site.

FEBRUARI

JESSEY'S KIDS FAVORIET VAN FEBRUARI

CHICKEN TONIGHT, MAAR DAN ZONDER POTJE



STEM HIER OP JULLIE KIDS FAVORIET!

1

2

3

SEIZOENSKALENDER

GROENTE

Aubergine
Boerenkool
Cherrytomaat
Knolselderij
Koolraap
Mais
Paksoi
Palmkool
Paprika
Pastinaak
Peultjes
Rabarber
Rammenas
Rucola
Schorseneren
Venkel
Winterpostelein

FRUIT

Bloedsinaasappel
Peer (stoof)
Sharonfruit

MSC VIS

Ansjovis
Haring
Heilbot
Hollandse garnaal
Kabeljauw
Kabeljauw skrei
Kokkels
Koolvis
Krab (Noordzee)
Langoustine
Leng
Makreel
Mossel (Zeeuws)
Oester (Zeeuws)
Pijlinktvis
Roodbaars
Sardine

Schar
Scheermes
Schelvis
Snoekbaars
Tong
Tonijn (Yellowfin)
Zeeduivel
Zeewolf

De meest lekkere én duurzame groenten van de maand februari: aardpeer, boerenkool, knolselderij, koolraap, pastinaak, pompoen, postelein, prei en spruiten.

In de seizoenskalender vind je groenten en fruit die worden geteeld op eigen bodem, in de kas of zijn geïmporteerd. Veel soorten zijn jaarrond verkrijgbaar (zie pagina 134) en een aantal zijn seizoensgebonden. Alleen de groente- en fruitsoorten die een milieuscore A of B krijgen van Milieu Centraal zijn opgenomen in de maandelijkse overzichten.

WAT STAAT ER DEZE MAAND OP HET MENU?

Week 6

p. 17

Mac and cheese met paddenstoelen

Stampot kousenband en garnalen

Chicken Tonight, maar dan zonder potje

Bonensoep met curry en pompoen

Week 7

p. 19

Bietenstampot met vegetarische balletjes

Shakshuka met inktvis

Boerenkooltaco's

Kruidige pompoencurry

Week 8

p. 21

Caponata met pompoen en geitenkaas

Thaise currysoep met garnalen

Spaghetti alla carbonara

Balsamico kip met aardappels en broccoli

Week 9

p. 23

Salade met bloedsinaasappel en blauwe kaas

Makreelsoep met bonen

Roergebakken bief met Bimi en noedels

Gnocchi met paksoi, paddenstoelen en soja



Bron groente- en fruitkalender: Milieu Centraal (kijk voor meer informatie over de milieuscores op groentefruit.milieucentraal.nl)

Bron viskalender: Vis & Seizoen (kijk voor meer informatie over MSC en ASC vis op visenseizoen.nl)

WEEK
MENU 06

3 FEBRUARI T/M
9 FEBRUARI

3 FEBRUARI T/M
9 FEBRUARI



3 FEBRUARI

[illegible]

Speel eens met de kazen in dit recept.
Bijvoorbeeld ook lekker met cheddar en
Parmezaanse kaas of Pecorino.

4 FEBRUARI

A series of horizontal dotted lines for writing.

A bowl of vegetable and chickpea salad, garnished with fresh green herbs, served with a black spoon. The bowl has a white base with yellow and green stripes. The salad consists of chickpeas, diced vegetables, and fresh herbs. A small purple icon of a cow is visible in the top right corner of the image.

Gedroogde garnalen, verse kousenband en
maggiblokjes vind je bij de toko.

5 FEBRUARI

A series of horizontal dotted lines for writing.

A close-up photograph of a plate of food. The plate is light blue and contains a serving of white rice topped with a stir-fry. The stir-fry consists of scrambled yellow eggs, diced orange carrots, and diced red bell peppers, all coated in a light sauce. Fresh green herbs are sprinkled on top. In the background, a glass of orange juice and a silver fork are visible. A small purple logo with a white bird icon is in the top right corner.

Mijn variatie op het bekende potje Chicken Tonight Hawaiï, maar dan met frisse munt en zelfgemaakt.

6 FEBRUARI

A series of horizontal dotted lines for writing.

A white bowl filled with a hearty vegetable soup. The soup contains chunks of yellow squash, red tomatoes, black beans, and fresh green spinach leaves. A silver spoon rests on a pink patterned cloth to the left of the bowl. The background is a dark, textured surface.

Tijd besparen? Koop dan voorgesneden blokjes pompoen die je roostert in de oven, dan is 15 - 20 minuten genoeg.

7 FEBRUARI

[illegible]

8 FEBRUARI

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines across the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The background is light blue, and the lines are dark blue. There is no writing or other markings on the page.

9 FEBRUARI

[illegible]

MAANDAG



MAC AND CHEESE MET
PADDENSTOELEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 300 gr macaroni of andere korte pasta
- 2 sjalotten, gesnipperd
- bakolijsfolie
- 400 gr paddenstoelenmix, grof gehakt
- zout
- 4 takjes tijm + extra, alleen de blaadjes
- zwarte peper
- 25 gr boter
- 25 gr bloem
- 400 ml warme melk
- 150 gr Gruyère, geraspt
- 150 gr romige kaas die goed smelt, geraspt
- 1 el grove mosterd
- 50 gr broodkruim of panko (Japans broodkruim)

AAN DE SLAG (30+20 MINUTEN)

Verwarm de oven op 200 °C. Kook de macaroni beetgaar in gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Verhit een koekenpan en fruit de sjalotten in 1 el bakolijsfolie. Voeg de paddenstoelen en een snuf zout toe, bak tot het slinkt. Breng op smaak met tijm en peper. Smelt in een steelpan de boter op laag vuur. Voeg al roerend de bloem toe. Bak tot de bloem gaar is. Schenk in delen de melk erbij, klop glad met een garde. Blijf kloppen tot de bechamelsaus indikt. Zet het vuur uit. Roer de kazen erdoor en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Schep alles in een ovenschaal. Strooi het broodkruim erover en bak 15 - 20 minuten in de oven. Garneer met tijm.

DINSDAG



STAMPPOT KOUSENBAND
EN GARNALEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 kg kruimige aardappels, geschild en in blokjes
- 2 laurierblaadjes
- zout
- 100 gr gedroogde garnalen
- 600 gr kousenband, in stukjes
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijnggehakt
- zonnebloemolie
- 2 maggiblokjes, verkruid
- ½ tl pimentpoeder
- zwarte peper
- 1 el tomatenpuree
- 1 paksoi, in kleine stukjes
- boter
- 75 - 100 ml warme melk
- 10 gr verse selderij, grof gehakt
- 2 el ketjap manis

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Kook de aardappels met laurier 20 minuten in een bodempje gezouten water gaar met de deksel op de pan. Giet af en vis de laurier eruit. Week ondertussen de garnalen 10 minuten in een bakje met heet water. Overgiet de kousenband met kokend water. Fruit de ui en knoflook in 2 el zonnebloemolie. Voeg maggi-blokjes, pimentpoeder, snufje peper en tomatenpuree toe en bak 2 minuten. Voeg garnalen en kousenband toe, bak 5 minuten. Roer de paksoi erdoor en bak nog 5 minuten. Stamp de aardappels fijn met klontje boter en melk. Roer de groenten en helft van de selderij erdoor, breng op smaak met ketjap. Garneer met selderij en serveer.

WOENSDAG



CHICKEN TONIGHT, MAAR
DAN ZONDER POTJE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 300 gr witte rijst
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- bakolijsfolie
- 400 gr kipfilet, in blokjes
- 2 el tomatenpuree
- 2 paprika's, in blokjes
- 1 winterwortel, in kleine blokjes
- 2 tl kerriepoeder
- optioneel: 1 tl chilipoeder
- 2 el honing
- 4 ananasschijven (op sap), in stukjes
- 6 el ananassap (uit het blik)
- zwarte peper
- zout
- 4 takjes munt, alleen de blaadjes, grof gehakt

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit een hapjespan, fruit de ui en knoflook in 2 el bakolijsfolie. Voeg de kipfilet toe, bak rondom bruin en roer daarna de tomatenpuree, paprika, winterwortel en het kerrie- en chilipoeder erdoor. Bak even mee.

Voeg de honing, ananassstukjes en het ananassap toe. Laat 5 minuten pruttelen op laag vuur. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Serveer met de witte rijst en garneer met munt.

DONDERDAG



BONENSOEP MET CURRY EN
POMPOEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 flespompoen
- 80 gr milde currypasta
- zonnebloemolie
- 1 flinke ui, gesnipperd
- 1 blik (400 gr) tomatenblokjes
- 1 l groentebouillon
- 400 gr zwarte bonen, afgespoeld
- 370 gr bruine bonen, vanuit de pot met het vocht
- zout

AAN DE SLAG (50 MINUTEN)

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakblik met bakpapier.

Snijd de flespompoen in plakken, met schil en al, en verwijder de pitten. Meng 2 tl currypasta met 2 el zonnebloemolie en smeer daar de plakken mee in. Leg de plakken op het bakpapier en rooster ze 30 minuten in de oven.

Verhit een soeppan met 2 el zonnebloemolie. Fruit de ui hierin met de rest van de currypasta. Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 1 minuut. Schenk de groentebouillon in de pan en roer de bonen erdoor. Laat 10 minuten pruttelen.

Haal de pompoen uit de oven en snijd de schillen eraf. Snijd de pompoen grof en voeg toe aan de soep. Laat nog 5 minuten pruttelen en breng eventueel extra op smaak met zout.

VRIJDAG

KLIEKJESDAG

WAT JE WELLICHT OVERHEBT?

- macaroni
- tijm
- gedroogde garnalen
- kousenband
- tomatenpuree
- selderij
- kipfilet
- ananasschijven
- munt
- pompoen

DAAR KUN JE MEE MAKEN:

- Surinaamse woksotel met een gefruit uitje, knoflook, kousenband, tomatenpuree, gedroogde garnalen en wat selderij.
- Salade met gebakken kipfilet, rauwkost, gegrilde ananas, grof gehakte walnoten en selderij.
- Een omelet met gedroogde garnalen en selderij.
- Vegetarische curry met aardappels, gele currypasta, pompoen en kousenband. Serveer met witte rijst of naan.

WEEKENDTIP

Maak dit weekend eens de winter wonder 'pompoeenpasteitjes' van francescakookt.nl.

NOTITIES

BOODSCHAPPEN



De ultieme pantosti

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 8 sneetjes dik, rustiek brood (of Turks brood)
- boter
- 4 plakken jong belegen (geiten-) kaas
- 1 bol mozzarella, in plakken gesneden
- ketchup

AAN DE SLAG (10 MINUTEN)

Smeer de sneetjes brood aan beide zijden in met boter en beleg met plakjes kaas en mozzarella. Dek af met een tweede sneetje brood. Verhit een koekenpan, smelt hierin een klontje boter en bak de pantosti's op middelhoog vuur, circa 4 - 5 minuten per zijde. Serveer royaal met de lekkerste ketchup die je in huis hebt.

Maak vooral een mix van kazen die je lekker vindt. Als ze maar een beetje eenvoudig willen smelten!



MEER INSPIRATIE OP FRANCESCAKOOKT.NL

- 'Frittata met doperwtten' en rucola
- 'Melanzane alla parmigiana quiché'

Broodje geitenkaas met geroosterde paprika

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 sjalot, gesnipperd
- bakolijfolie
- 150 gr shiitake paddenstoelen, in dikke plakken
- zwarte peper
- zout
- 4 harde broodjes naar keuze
- olijfolie extra vergine
- 4 handjes rucola
- (4 plakjes) jong belegen geitenkaas
- ½ pot geroosterde paprika's, in reepjes gesneden

AAN DE SLAG (20 MINUTEN)

Verhit een koekenpan en fruit de sjalot in een scheutje bakolijfolie. Schep de shiitake erdoor en bak circa 5 minuten, tot ze zachter zijn maar nog wel een bite hebben. Breng op smaak met peper en zout.

Snijdt de broodjes door en besprenkel beide zijden met olijfolie extra vergine. Beleg dan met een handje rucola, een plak geitenkaas, geroosterde paprika en een flinke lepel shiitake. Leg de andere helft van het broodje erop en serveer direct.

Zelf paprika's roosteren? Kijk dan op francescakookt.nl en zoek op 'broodje geitenkaas'.



Broodje Oosterse kip met taugé en wortel

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 4 afbakbroodjes, naar keuze
- 2 teentjes knoflook
- 1 - ½ Spaanse peper, zaadlijsten verwijderd
- 2 cm gember, geschild
- zonnebloemolie
- 200 gr kippendijen, in dunne reepjes
- 100 gr shiitake paddenstoelen, in dunne reepjes
- sojasaus
- vissaus
- sesamololie
- 1 bakje SMAECK Oriëntaalse Crème Américain
- 50 gr taugé
- 25 gr winterwortel, julienne gesneden

AAN DE SLAG (20 MINUTEN)

Verwarm de oven voor en bak de broodjes af volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Hak de knoflook, Spaanse peper en gember helemaal fijn met een hakmolentje of de hand. Verhit een koekenpan en fruit het knoflookmengsel 1 minuut op middelhoog vuur in 1 el zonnebloemolie. Voeg daarna de kippendijen en shiitake toe en roerbak de kip rondom bruin en gaar. Voeg 2 el sojasaus, 1 el vissaus en 1 tl sesamololie toe aan de kip en roer goed door. Bak nog een paar minuten mee. Proef en breng extra op smaak met sojasaus. Snijdt de broodjes door en besmeer de onderkant royaal met de Oriëntaalse Crème Américain. Beleg met een flinke schep van de Oosterse kip en garneer met taugé en wortel. Serveer direct.

Kijk voor de verkrijgbaarheid van de SMAECK Oriëntaalse Crème Américain op smaeckiswatjeproeft.nl.



APRIL

JESSEY'S KIDS FAVORIET VAN APRIL

BLOEMKOOLSALADE
MET PITACHIPS



"Haha, 1 april kikker in je bill!",
de plaatpizza met spinazie en
kip natuurlijk.

STEM HIER OP JULLIE
KIDS FAVORIET!

1

2

3

SEIZOENSKALENDER

GROENTE

Asperge (wit)
Asperge (groen)
Aubergine
Cherrytomaat
Lamsoren
Mais
Paksoi
Paprika
Raapstelen
Rabarber
Radijs
Schorseneren
Venkel
Winterpostelein
Zeekraal

FRUIT

Abrikoos
Mango
Peer (stoof)

MSC VIS

Ansjovis
Haring
Heilbot
Hollandse garnaal
Kabeljauw
Kokkels
Koolvis
Krab (Noordzee)
Pijlinktvis
Scheermes
Snoekbaars
Tonijn (Albacore /
Yellowfin)
Zeewolf

De meest lekkere én duurzame groenten van de maand april: groene asperge, lamsoren, postelein, prei, raapstelen, rabarber, spinazie en witte asperge.

In de seizoenskalender vind je groenten en fruit die worden geteeld op eigen bodem, in de kas of zijn geïmporteerd. Veel soorten zijn jaarrond verkrijgbaar (zie pagina 134) en een aantal zijn seizoensgebonden. Alleen de groente- en fruitsoorten die een milieuscore A of B krijgen van Milieu Centraal zijn opgenomen in de maandelijkse overzichten.

WAT STAAT ER DEZE MAAND OP HET MENU?

Week 14 p. 37

Tomaten-basilicumsoep met bonenballetjes
Risotto met garnalen en groene asperges
Gegratineerde ravioli met spinazie
Lamskoteletten met geroosterde aardappels

Week 15 p. 39

Salade met geroosterde wortel en halloumi
Kabeljauw met citrus-basilicumsaus
Spinaziequiche met gruyère
Maissoep met gerookte kip

Week 16 p. 41

Gegrilde witte asperges met aardappels en ei
Pasta met avocadosaus en tonijn
Steak chimichurri van sukade
Bietenrisotto met feta, walnoten en muntolie

Week 17 p. 43

Spaanse rijst met tomaat en zwarte bonen
Gerookte zalm met ei en courgette
Kip in een pannetje met voorjaarsgroenten
Bloemkoolsalade met pitachips

Week 18 p. 45

Penne alla gin
Tonijn poké schaal
Plaatpizza met spinazie en kip
Zoete aardappelcurry met doperwten



Bron groente- en fruitkalender: Milieu Centraal (kijk voor meer informatie over de milieuscores op [groentefruit.milieucentraal.nl](https://www.milieucentraal.nl))

Bron viskalender: Vis & Seizoen (kijk voor meer informatie over MSC en ASC vis op [visenseizoen.nl](https://www.visenseizoen.nl))

JULI

JESSEY'S KIDS FAVORIET VAN JULI

KABELJAUWBURGERS
MET BASILICUM-AÏOLI



STEM HIER OP JULLIE
KIDS FAVORIET!

1

2

3

SEIZOENSKALENDER

GROENTE

Doperwt
Kapucijner
Lamsoren
Maïs
Paksoi
Paprika
Peultjes
Rabarber
Radijs
Rucola
Venkel
Zeekraal

FRUIT

Aardbei
Abrikoos
Mango
Kers
Sharonfruit
Watermeloen

MSC VIS

Haring
Heek
Heilbot
Hollandse garnaal
Kabeljauw
Kokkels
Koolvis
Krab (Noordzee)
Langoustine
Leng
Makreel
Pijlinktvis

Roodbaars
Sardine
Schar
Scheermes
Schelvis
Schol
Snoekbaars
Tong
Tonijn (Albacore /
Skipjack)
Zalm
Zeeduivel
Zeewolf

De meest lekkere én duurzame groenten van de maand juli: andijvie, bloemkool, broccoli, courgette, doperwt, ijsbergsla, koolrabi, kropsla, lamsoren, paksoi, peultjes, postelein, prei, raapjes, rabarber, rucola, sperzieboon, spinazie en venkel.

In de seizoenskalender vind je groenten en fruit die worden geteeld op eigen bodem, in de kas of zijn geïmporteerd. Veel soorten zijn jaar rond verkrijgbaar (zie pagina 134) en een aantal zijn seizoensgebonden. Alleen de groente- en fruitsoorten die een milieuscore A of B krijgen van Milieu Centraal zijn opgenomen in de maandelijkse overzichten.

WAT STAAT ER DEZE MAAND OP HET MENU?

Week 27 p. 69

Gebakken panzanella met groene asperges
Gnocchi met pesto, gerookte zalm en rucola
Runderfiletlapjes met groene salsa
Tuna melt broodje

Week 28 p. 71

Ravioli met broccoli, tuinbonen en kaassaus
Salade met venkel, grapefruit en zalm
Vega captain's dinner
Kip met citroen-botersaus en spinazie

Week 29 p. 73

Sperziebonensalade met mosterdvinaigrette
Kabeljauwburgers met basilicum-aïoli
Quesadilla's met gehakt en salade
Pasta met geroosterde groenten

Week 30 p. 75

Stamppot met zoete aardappel en venkel
Egg drop soup met maïs en krab
Kip met boontjes en pepersaus
Taartjes met groene asperges, munt en erwten

Week 31 p. 77

Gazpacho met bruschetta's
Broodje krab met bieslook en citroen
Pizza met Bimi, courgette, ei en basilicum
Courgette-cannelloni met gehakt



Bron groente- en fruitkalender: Milieu Centraal (kijk voor meer informatie over de milieuscores op groentefruit.milieucentraal.nl)

Bron viskalender: Vis & Seizoen (kijk voor meer informatie over MSC en ASC vis op visenseizoen.nl)

**WEEK
MENU 28**

6 JULI T/M
12 JULI

6 JULI T/M
12 JULI

6 JULI

[illegible]

Enkel gedopte boontjes is genoeg. Je kan ze wel dubbel doppen, maar dan moeten de gedopte boontjes eerst worden geblancheerd.

7 JULI

[illegible]

Mangoazijn kan je vervangen door witte wijnazijn of gebruik in dit recept grapefruitsap.

8 JULI

[illegible]

A plate of food featuring lentils, chickpeas, potatoes, corn, and lettuce, with a fork and knife.

Wil je ook eens een 'captain's dinner' met vlees maken? Kijk dan voor het recept op francescakoekt.nl.

9 JULI

This image shows a full page of primary-ruled notebook paper. It features ten sets of horizontal lines. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise blank, with no margins or additional markings.A top-down view of a white bowl filled with chicken and rice soup. The soup contains several pieces of cooked chicken, white rice, and green vegetables. A pair of black chopsticks is resting in the bowl. In the top right corner, there is a small red square icon with a white bird-like symbol.

Je kan in plaats van kippendijen ook kippenpoten gebruiken. En extra groenten toevoegen? Kies dan voor geblancheerde doperwtten of peultjes.

10 JULI

[illegible]

11 JULI

[illegible]

12 JULI

[illegible]

MAANDAG



RAVIOLI MET BROCCOLI, TUINBONEN EN KAASSAUS

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 stronken broccoli, in roosjes
- zout
- 150 gr verse (diepvries) tuinbonen
- 1 ui, in halve ringen
- bakolijfolie
- 250 ml room
- 50 gr geraspte kaas (naar keuze)
- zwarte peper
- 500 gr verse ravioli

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Kook de broccoli 10 - 12 minuten in een pan met kokend, gezouten water. Voeg de laatste 4 minuten de tuinbonen toe en kook mee. Giet daarna af.

Verhit een hapjespan en fruit de ui in 2 el bakolijfolie. Schenk de room erbij en breng tegen de kook aan. Roer de geraspte kaas erdoor en roer totdat de kaas is gesmolten. Breng op smaak met peper en zout.

Kook ondertussen de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking in gezouten water. Giet daarna af. Schep de broccoli en tuinbonen door de kaassaus en warm even door. Voeg ook de ravioli toe en verdeel dan over 4 borden. Garneer met wat peper en serveer direct.

DINSDAG



SALADE MET VENKEL, GRAPEFRUIT EN ZALM

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 krop Romaine sla, losse blaadjes
- 4 moten warmgerookte zalm, in grove stukken
- 1 venkel, fijngeraspt
- 2 grapefruits
- 4 el (mango)azijn
- olijfolie extra vergine
- zout
- witte peper
- 8 takjes dille, grof gehakt
- 16 sprietjes bieslook, grof gehakt
- serveer erbij: geroosterd brood

AAN DE SLAG (20 MINUTEN)

Verdeel de Romaine sla over een grote platte schaal en verdeel de warmgerookte zalm erover. Hier bovenop gaat de venkel.

Halveer de grapefruits en snijd de partjes los met een aardappelschilmesje. Wip de partjes uit de schil en verdeel over de salade.

Klop in een kommetje de mangoazijn en 8 el olijfolie extra vergine tot een dressing. Proef en breng op smaak met zout en witte peper.

Breng de salade op smaak met de dressing en gehakte kruiden. Serveer met geroosterd brood.

WOENSDAG



VEGA CAPTAIN'S DINNER

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 2 uien, in dunne halve maantjes
- bakolijfolie
- 800 gr kapucijners, afgespoeld en uitgelekt
- zout
- zwarte peper
- 200 gr vegetarische spekjes
- 450 gr aardappelschijfjes
- 100 gr krop-/botersla
- olijfolie extra vergine
- witte wijnazijn
- 4 el Amsterdams tafelzuur (augurken en uitjes), in stukjes
- 4 tl piccalilly
- ook lekker erbij: appelcompote of stukjes gebakken appel

AAN DE SLAG (30 MINUTEN)

Verhit een hapjespan en fruit de uien in 2 el bakolijfolie. Voeg de kapucijners toe, roer goed door en bak circa 8 minuten op middel-hoog vuur. Breng op smaak met zout en peper. Bak in de tussentijd de vegetarische spekjes krokant in een koekenpan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep over in een bakje. Bak in dezelfde koekenpan de aardappelschijfjes goudbruin en krokant, voeg eventueel nog wat extra bakolijfolie toe. Breng op het laatst op smaak en roer de vegetarische spekjes erdoor. Maak de kropsla aan met wat olijfolie extra vergine en witte wijnazijn. Maak borden op met de kapucijners, gebakken aardappels, kropsla, stukjes tafelzuur en de piccalilly. Serveer direct.

DONDERDAG



KIP MET CITROEN-BOTERSAUS EN SPINAZIE

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 600 gr kippendijen
- zwarte peper
- zout
- boter
- sap en rasp van 1 citroen
- 3 teentjes knoflook, gepeld en gekneusd
- 200 ml warme kippenbouillon
- 50 ml room
- 2 takjes tijm
- 200 gr bladspinazie
- serveer erbij: gebakken aardappels en een groene salade

AAN DE SLAG (20+15 MINUTEN)

Bestrooi de kippendijen met peper en zout. Verhit een grote braadpan en smelt hierin 15 gr boter. Bak de kippendijen rondom bruin en gaar. Voeg de helft van de citroenrasp en knoflook toe. Bak even mee en haal dan de kippendijen uit de pan en leg op een plank. Smelt nog 15 gr boter in het braadvocht en voeg de kippenbouillon, room, tijm en de helft van het citroensap toe.

Breng aan de kook en laat circa 2 minuten op laag vuur pruttelen terwijl je af en toe roert. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Voeg de kippendijen weer toe en laat 15 minuten op laag vuur pruttelen met de deksel op de pan. Proef de saus en breng op smaak met peper, zout en eventueel nog wat citroensap en/of -rasp. Serveer de kip met een flinke lepel saus, gebakken aardappels en een groene salade.

VRIJDAG

KLIEKJESDAG

WAT JE WELLICHT OVERHEBT?

- tuinbonen
- room
- geraspte kaas
- Romaine sla
- venkel
- grapefruit
- dille
- bieslook
- citroen
- bladspinazie

DAAR KUN JE MEE MAKEN:

- Geroosterde venkel uit de oven met knoflook en citroen. Lekker met gebakken zalm of kippenpoten.
- Volkoren pasta of couscous met tuinbonen, spinazie en een romige citroensaus.
- Kruidenboter met bieslook en dille.
- Salade met Romaine sla geblancheerde tuinbonen, spinazie, dille, bieslook en een dressing van olijfolie extra vergine en grapefruit.

WEEKENDTIP

Maak dit weekend eens de granita van watermeloen en vlierbloesem van pagina 88.

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BOODSCHAPPEN



Ham-kaas ontbijtrolletjes

INGREDIËNTEN (10 ONTBIJROLLETJES)

- bakolijfolie
- 1 rol koelvers pizzadeeg (bijvoorbeeld van Tante Fanny)
- 75 gr serranoham, in dunne plakjes
- 6 plakken jonge boerenkaas
- 2 - 3 tl gedroogde oregano

AAN DE SLAG (10+18 MINUTEN)

Verwarm de oven voor op 210 °C en vet een middelgrote ovenschaal licht in met bakolijfolie. Rol het pizzadeeg uit en beleg deze gelijkmatig met de serranoham en kaas,

houd daarbij een randje aan de bovenkant vrij. Strooi hier wat gedroogde oregano over en rol daarna in de lengte op. Snijd 10 plakjes van het opgerolde pizzadeeg en leg deze naast elkaar in de ovenschaal met de snijkanten naar boven. Bestrijk de bovenkanten met bakolijfolie en strooi hier nog wat oregano over. Bak de ontbijtrolletjes 15 - 18 minuten in de oven tot de rolletjes gaar en de bovenkanten goudbruin van kleur zijn.



MEER INSPIRATIE OP FRANCESCAKOOKT.NL

- 'Ontbijtcake' met rood fruit en walnoten
- 'Kaneelbroodjes' met vanille frosting

Pancakes met appel, kaneel en rozijnen

INGREDIËNTEN (CIRCA 10 PANCAKES)

- 3 eieren, gesplitst
- zout
- 200 gr volkorenmeel
- 3 tl kaneel
- ½ tl bakpoeder
- 2 el suiker
- 150 ml (amandel)melk
- 1 tl vanille extract
- boter
- 3 appels, geschild en in stukjes
- 2 handjes vol rozijnen
- serveer erbij: ahornsiroop

AAN DE SLAG (10+20 MINUTEN)

Klop in een grote kom de eiwitten stijf met een snuf zout. Meng in een kom het meel met 2 tl kaneel, het bakpoeder, 1 el suiker en een snuf zout. Klop dan eerst de melk en het

vanille extract erdoor en daarna de eidooiers. Spatel rustig het opgeklopte eiwit erdoor. Verhit een koekenpan en smelt een klontje boter. Schep steeds 2 volle eetlepels (per pancake) van het beslag in de pan. Bak op middelhoog vuur tot er belletjes aan de bovenkant verschijnen. Draai ze om en bak kort aan de andere kant. Herhaal tot het beslag op is. Verhit nog een koekenpan en bak ondertussen de appels in een klontje boter om en om goudbruin. Bestrooi met 1 el suiker en 1 tl kaneel. Voeg de rozijnen toe en bak kort mee. Serveer de pancakes met appel en rozijnen en besprenkel met ahornsiroop.



Croissantpudding met blauwe bessen

INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- bakspray of boter
- 250 ml slagroom
- 3 eieren
- 100 gr mascarpone
- 100 gr witte basterdsuiker
- rasp van 1 citroen
- 1 blikje deeg voor grote croissants (bijvoorbeeld van Danerolles)
- 100 gr blauwe bessen (vers of diepvries)
- handje pecannoten, grof gehakt
- serveer erbij: poedersuiker en lemon curd

AAN DE SLAG (15+30 MINUTEN)

Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet een ovenschaal in met bakspray of boter.

Meng in een kom de slagroom, eieren, mascarpone, basterdsuiker en citroenrasp en klop 2 minuten met een handmixer. Open het blikje croissantdeeg en rol de croissants zoals aangegeven. Leg ze 'lepeltje lepeltje' tegen elkaar aan in de ovenschaal. Verdeel de helft van de blauwe bessen erover en schenk het slagroommengsel er gelijkmatig overheen. Verdeel hier de laatste blauwe bessen en pecannoten weer over. Bak de croissantpudding in 30 minuten gaar en goudbruin in de oven. Wordt de pudding te bruin na 20 minuten, dek dan af met aluminiumfolie. Haal de schaal uit de oven, bestrooi met poedersuiker en serveer direct. Ook lekker met wat 'lemon curd' (recept op francescakookt.nl).



OKTOBER

JESSEY'S KIDS FAVORIET VAN OKTOBER

NAANPIZZA MET BROCCOLI EN HUMMUS



STEM HIER OP JULLIE KIDS FAVORIET!

1

2

3

SEIZOENSKALENDER

GROENTE

Aubergine
Boerenkool
Cherrytomaat
Knolselderij
Koolraap
Paksoi
Paprika
Pastinaak
Peultjes
Raapstelen
Rabarber
Radijs
Rammenas
Rucola
Schorseneren
Venkel

FRUIT

Abrikoos
Kersen
Mango
Peer (stoof)
Sharonfruit
Vijg

MSC VIS

Ansjovis
Haring
Heek
Heilbot
Hollandse garnaal
Kabeljauw
Kokkels
Koolvis
Langoustine
Leng
Makreel
Mossel (Zeeuws)
Oester (Zeeuws)
Pijlinktvis
Roodbaars
Sardine

Schar
Scheermes
Schelvis
Schol
Snoekbaars
Tong
Tonijn (Albacore / Skipjack / Yellowfin)
Zeeduivel
Zeewolf

De meest lekkere én duurzame groenten van de maand oktober: andijvie, bloemkool, boerenkool, knolselderij, koolraap, koolrabi, kropsla, paksoi, pastinaak, peultjes, pompoen, postelein, prei, raapjes, raapstelen, rucola, spinazie, spruiten en venkel.

In de seizoenskalender vind je groenten en fruit die worden geteeld op eigen bodem, in de kas of zijn geïmporteerd. Veel soorten zijn jaarrond verkrijgbaar (zie pagina 134) en een aantal zijn seizoensgebonden. Alleen de groente- en fruitsoorten die een milieuscore A of B krijgen van Milieu Centraal zijn opgenomen in de maandelijkse overzichten.

WAT STAAT ER DEZE MAAND OP HET MENU?

Week 40 p. 101

Paddenstoelentaart met salie en Gruyère
Mosselloep met spekjes en peterselie
Naanpizza met broccoli en hummus
Kipcasserole met olijven

Week 42 p. 105

Hartige taart met knolselderij en paddenstoel
Gebakken hutspot met witvis en mosterdsaus
Kip caprese uit de pan
Peer-pastinaaksoep

Week 44 p. 109

Salade met paddenstoelen en witlof
Schelvis met veldslamstamppot
Surinaamse macaronischotel
Bloemkoolsoep met geroosterde knoflook

Week 41 p. 103

Gebakken ricotta met herfstgroenten
Portugese makreel met aardappelsalade
Pasta met romanesco, runderworst en room
Andijviestamppot met Oosterse twist

Week 43 p. 107

Vegetarische rode kool stamppot
Risotto met gamba's en chorizo
Zuurkool uit de oven
Sjalottensoep met champignonbroodjes



Bron groente- en fruitkalender: Milieu Centraal (kijk voor meer informatie over de milieuscores op groentefruit.milieucentraal.nl)

Bron viskalender: Vis & Seizoen (kijk voor meer informatie over MSC en ASC vis op visenseizoen.nl)

DECEMBER

JESSEY'S KIDS FAVORIET VAN DECEMBER

VELDSLASTAMPPOT
MET KIPPENVLEUGELS



STEM HIER OP JULLIE
KIDS FAVORIET!

1

2

3

SEIZOENSKALENDER

GROENTE

Aubergine
Boerenkool
Cherrytomaat
Knolselderij
Koolraap
Palmkool
Paprika
Pastinaak
Peultjes
Rabarber
Rammenas
Rucola
Schorseneren
Venkel
Winterpostelein

FRUIT

Abrikoos
Bloedsinaasappel
Mango
Peer (stoof)
Sharonfruit

MSC VIS

Ansjovis
Haring
Hollandse garnaal
Kabeljauw
Kokkels
Koolvis
Langoustine
Leng
Makreel
Mossel (Zeeuws)
Oester (Zeeuws)
Roodbaars
Sardine
Schar
Scheermes
Schelvis

Schol
Snoekbaars
Tong
Tonijn (Yellowfin)
Zeeduivel

De meest lekkere én duurzame groenten van de maand december: aardpeer, boerenkool, knolselderij, koolraap, pastinaak, pompoen, postelein, prei en spruiten.

In de seizoenskalender vind je groenten en fruit die worden geteeld op eigen bodem, in de kas of zijn geïmporteerd. Veel soorten zijn jaarrond verkrijgbaar (zie pagina 134) en een aantal zijn seizoensgebonden. Alleen de groente- en fruitsoorten die een milieuscore A of B krijgen van Milieu Centraal zijn opgenomen in de maandelijkse overzichten.

WAT STAAT ER DEZE MAAND OP HET MENU?

Week 49 p. 123

Winterse caprese met gemarineerde biet
Pompoensoep met rivierkreeftjes
Vegetarische goulash met zuurkool
Gehaktballen met kruidnoten

Week 50 p. 125

Risotto met rode wijn en appel
Dorade met aardappels en olijven
Veldslastamppot met kippenvleugels
Plaatpizza met rode kool en speckjes



Week 51 p. 127

Champignon bourguignon
Viskebabs met couscous
Orzo met vegetarische gehaktballetjes
Lasagne met pompoen en palmkool

Week 52 p. 129

Rode koolsoep met gekaramelliseerde appel
Snelle visstoof
Magere boerenkool met vega speckjes
Varkenshaas met paddenstoelen
Biet wellington met palmkool



Week 53 p. 131

Vegetarische pot pie met pompoen
Oosterse vispakketjes met courgette
Kaasfondue
Crostini met camembert en cranberrycompote

Kerstmenu p. 132

Pasteibakjes met bonenragout en salie
Zalmrollade met rode hazelnootpesto
Stoofperen tarte tatin met amandelen



Bron groente- en fruitkalender: Milieu Centraal (kijk voor meer informatie over de milieuscores op [groentefruit.milieucentraal.nl](https://www.milieucentraal.nl))

Bron viskalender: Vis & Seizoen (kijk voor meer informatie over MSC en ASC vis op [visenseizoen.nl](https://www.visenseizoen.nl))