

The background of the entire cover is white with numerous small, pink, square-shaped confetti pieces scattered across it.

Susan Aretz

WAT ETEN WE VANDAAG?

100+ FAMILIERECEPTEN
VOOR GROTE ÉN KLEINE SMULPAAPJES

Spectrum

INHOUD

Voorwoord	p. 7
Haal het beste uit	
'Wat eten we vandaag?'	p. 8
Top 10 keukenfavorieten	p. 11
Basisvoorraad	p. 13

LENTE

p. 15

WEEKMENU 1

Aspergessoep
Linguine vongole
Voorjaarsrisotto
Milde groentecurry
Kipfajitas met tortilla's

p. 17

p. 18

p. 19

p. 20

p. 21

p. 22

WEEKMENU 2

Quiche met asperges
en ham
Pastasaus uit de oven
Rose risotto
Pollo tonnato
Spinaziesoep

p. 25

p. 26

p. 27

p. 28

p. 29

p. 30

WEEKMENU 3

Ovenschotel met
bloemkool en appel
Gestoomde tomaten
met spek op brood
Courgettepolpetta
Sesamzaalme met noodles
en wokgroente
Kikkererwtensalade

p. 31

p. 33

p. 34

p. 35

p. 37

p. 38

WEEKMENU 4

Gemarineerde kip
met spaghetti
Milde riscurry
Tropische witte bonen
in tomatensaus
Flammkuchen
Groentepannenkoekjes

p. 39

p. 40

p. 41

p. 42

p. 43

p. 44

ZOMER

p. 47

WEEKMENU 1

Gehaktmuffins
Kabeljauw uit de oven
Pastasalade met gerookte kip
Parelgorst met kersen
Stamppot jonge sla met
tomaatjes en kaas

p. 49

p. 50

p. 51

p. 52

p. 53

p. 54

WEEKMENU 2

Pasta met verse
tomatensaus
Gemarineerde varkenshaas
met courgette en krieltjes
Hawaïaanse kip met salade
Hartige cake met courgette
en ralm
Quesadilla's met kip

p. 57

p. 58

p. 59

p. 61

p. 62

p. 64

WEEKMENU 3

Couscoussalade
Gevulde paprika
Pastasalade met ralm
en tomaatjes
Tropische kip
Spaanse tortilla

p. 65

p. 66

p. 67

p. 68

p. 69

p. 71

WEEKMENU 4

Pasta met ralm en erwten
Zoete vrieslookkip
Sourlaki met Griekse salade
Quinoa-salade met
halloumi
Tortilla's El Pastor

p. 73

p. 75

p. 76

p. 77

p. 78

p. 80

HERFST

p. 83

WEEKMENU 1

Pasta met ris uit de oren	p. 85
Peulvruchtenfiesta	p. 86
Oosterse drumsticks met noodles en gewokte groente	p. 87
Bolotie	p. 88
Italiaanse ham-kaas-witlof-schotel	p. 90
	p. 91

WEEKMENU 2

Salade Caprese met linzen	p. 93
Pasta met romige tonijnsaus	p. 94
Zoete-aardappellasagne	p. 95
Pompoencouscous	p. 97
Klererige kip met rijst	p. 98
	p. 99

WEEKMENU 3

Ovenschotel met prei, banaan en gehakt	p. 101
Maaltijdsoep met aardiekkool	p. 102
Rodekool met puree en karbonades met jus	p. 103
Mac & cheese-gorgonzola uit de oren	p. 104
Pannenkoek met spinazie en bonen	p. 105
	p. 107

WEEKMENU 4

Bloemkoolpasteitjes	p. 109
Mexicaanse ovenschotel	p. 110
Indiase gehaktballetjes in tomatensaus	p. 111
Spruitjesstamppot	p. 112
Pasta met spinazie en broccoli	p. 114
	p. 115

WINTER

p. 117

WEEKMENU 1

Zuurkoolschotel uit de oren	p. 117
Pasta met spruitjes	p. 120
Kipragout met rijst	p. 121
Jaco's met chili	p. 123
Paddenstoelenrisotto	p. 124
	p. 125

WEEKMENU 2

Ovenschotel met bloemkool en pasta	p. 127
Gewokte kip met groente	p. 128
Fish & chips	p. 129
Hete bliksem met speklapjes	p. 131
Wortel-tomaten-kokossoep	p. 132
	p. 133

WEEKMENU 3

Limburgs stoofvlees	p. 135
Ovenschotel met zalm en spinazie	p. 136
Noodles met garnalen	p. 139
Bloemkool met blauwekaassaus, puree en saucijsjes	p. 140
Quiche met witlof, ham en kaas	p. 141
	p. 142

WEEKMENU 4

Nasi goreng	p. 143
Gehaktschotel uit de oren	p. 144
Oosterse boontjes met gehakt	p. 145
Pasta met boerenkool en bacon	p. 147
Risotto met spruitjes, bacon en blauwe kaas	p. 148
	p. 149

ONTBIJTJES

p. 151

TOETJES

p. 167

SAMEN BAKKEN

p. 181

FEESTMENU'S

p. 197

REGISTER

p. 204



Lekker eten hoeft niet duur te zijn en ook niet heel ingewikkeld. Lekker eten kan, ook doordeweeks, heel snel op tafel staan. Net als jullie heb ik een drukke baan, een gezin en geen zin of tijd om door de week uren in de keuken te staan. Het liefst wil ik alles in huis hebben om een hele week te kunnen koken, want ik vind het zonde van mijn tijd dagelijks een rondje door de supermarkt te moeten maken.



An het eind van een lange dag komt iedereen moe en hongerig thuis. Je wilt dan graag snel aan tafel. Maar eigenlijk wil je ook wel eens wat anders eten dan je standaardrepertoire, en dan liefst natuurlijk wel een gerecht waar ook iedereen van mee kan eten. Want gedoe aan tafel, daar zit niemand op te wachten. Herkenbaar? Dan is dit boek voor jou!

Al vanaf de start van Smulpaapje, het online platform over kinderen en (uit) eten, maak ik me sterk voor goed en lekker eten voor kinderen, uit en thuis. Smulpaapje wil ouders inspireren, en ook stimuleren van de gebaande paden af te wijken; smaakontwikkeling begint tenslotte in je eigen keuken.

Op doordeweekse dagen wil je aan tafel zonder eindeloos lang in de keuken te hoeven staan. En je wilt ook niet alle winkels aflopen voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten die je daarna misschien niet meer gebruikt. Je wilt niet alleen iets lekkers, maar ook iets snels en makkelijk op tafel zetten.

In *Wat eten we vandaag?* laat ik je zien hoe dat heel gemakkelijk kan. Je vindt in dit boek volledig verzorgde weekmenu's met daarin vijf gerechten voor alle doordeweekse dagen, mét boodschappenlijstje erbij. Dus één keer inkopen, minimale verspilling, maximaal resultaat. Lijkt je dat niet wat? Natuurlijk heb ik ook extraatjes voor je in petto, in de vorm van ontbijtjes, toetjes en bakmomenten, gezellig samen met je kind(eren). Samen met eten bezig zijn is niet alleen superleuk, maar het draagt voor mijn gevoel ook enorm bij aan het gezamenlijk eetplezier.

Ik vond het een feest om dit boek samen te stellen en er nieuwe recepten voor te bedenken. Een van mijn grote dromen kwam hiermee uit. Ik hoop heel veel foto's van het resultaat van jullie favoriete recepten terug te zien, en ook van de kook- en bakmomenten met jullie kinderen. Mail ze, of plaats ze op Facebook of Twitter met de hashtag #Smulpaapje.

Je kunt me geen groter plezier doen dan dat dit boek straks besmeurd is met kookvlekken en voorzien is van je eigen notities. Want daar is dit boek voor, om lekker vaak te gebruiken!

Heel veel kookplezier!

Susan Aretz



HAAL
HET
BESTE
UIT

WAT ETEN WE

WEEKMENU'S

Wat eten we vandaag? geeft antwoord op de dagelijks terugkerende vraag wat nu weer te koken. Met dit boek help ik je daarbij! Niet alleen met recepten, maar ook met behulp van weekmenu's. En daarna wordt het je nóg gemakkelijker gemaakt door je per weekmenu te voorzien van een bijbehorend boodschappenlijstje.

BOODSCHAPPENLIJSTJES

Maak een foto van het desbetreffende lijstje, of download het via *Smulpaapje.nl*. Vul het aan met de boodschappen die je nog meer nodig hebt en je bent met één keer boodschappen doen voor de rest van de week klaar. Vanaf nu hoeft je niet meer iedere dag na te denken over wat je op tafel wilt zetten, want je vindt in *Wat eten we vandaag?* allemaal lekkere maaltijden die niet alleen binnen afzienbare tijd op tafel staan, maar ook nog gezond en gevarieerd zijn. Op deze manier

eet je lekker, afwisselend én hoeft je aan het eind van de week minder eten weg te gooien. Niet alleen duurzamer, maar ook nog eens fijner voor je portemonnee.

Koken met het seizoen

Dit boek is met een reden opgedeeld in seizoenen. Seizoensproducten zijn op dat moment het lekkerst, volop verkrijgbaar en daardoor ook het best betaalbaar. Wil je buiten het seizoen toch een bepaald recept maken, dan zijn (biologische) diepvriesgroente en -fruit een prima alternatief.

RECEPTUUR

De gerechten zijn bedoeld voor een gemiddeld gezin van twee volwassenen en twee opgroeiende kinderen in de leeftijd tot 12 jaar. Uiteraard kan de eetbehoefte per kind verschillen.



MAATLEPELS

Wanneer je in de receptuur eetlepel of theelepel leest gebruik ik de standaard maatlepels die in veel kookwinkels te koop zijn, d.w.z. 5 ml is 1 *tl*, 15 ml is 1 *el*.

VANDAAG?



Kleine ondernemers

Vis koop ik het liefst bij mijn visboer. Niet alleen omdat het beroep van visboer daarmee in stand kan worden gehouden, maar ook omdat ik dan weet dat het kwalitatief goede, maar vooral ook verse vis is. Mijn vlees koop ik, om diezelfde reden, zoveel mogelijk bij de slager. Bovendien smaken vis en vlees die van de visboer en de slager komen veel lekkerder dan die uit de supermarkt!

BASISVOORRAAD

Je treft in dit boek ook een overzicht aan van een basisvoorraad. Dit zijn ingrediënten die voor mij onmisbaar zijn en ik eigenlijk altijd in huis heb. Je ziet ze dan ook met regelmaat in de recepten terug. Aan de hand van die basisvoorraadlijst kun je, als je wilt, je voorraad aanvullen. Dan grijp je voor de gerechten in dit boek nooit mis!

EFFICIËNT KOKEN

'Geen tijd' is wat mij betreft geen excuus om niet lekker te eten. Dus waar het mogelijk is, eten wij thuis door de week gerechten die van tevoren klaar te maken zijn. In het boek vind je er hier meerdere van. Ze zijn gemarkeerd zodat je weet dat je die kunt maken op een dag dat je wat meer tijd hebt, in het weekend of de avond tevoren. Efficiënt koken noem ik dat 😊.

Extra's

Naast tachtig hoofdmaaltijden, verdeeld over zestien weekmenu's, heb ik nog wat extraatjes voor je in petto voor de momenten dat je wat meer tijd hebt om in de keuken te staan. Denk aan ontbijtjes voor in het weekend en lekkere toetjes. Dit boek zou ook niet compleet zijn zonder een aantal van mijn favoriete bakrecepten. Ook is er een tweetal feestmenu's voor je samengesteld, voor bijzondere momenten die je lekker samen wilt vieren.

DE KEUKEN IN!

Ik hoop dat je volop geïnspireerd raakt door dit boek en zin krijgt om de keuken in te duiken. Ik wens je dan ook heel veel kook- en bakplezier!

Voorjaarsrisotto p. 20



LENTE

WEEKMENU 1



MAANDAG p. 18

Aspergessoep



DINSDAG p. 19

Linguine vongole

WOENSDAG p. 20

Voorjaarsrisotto



DONDERDAG p. 21

Milde groentecurry



VRIJDAG p. 22

*Kipfajitas met
tortilla's*

BOODSCHAPPEN *(lijstje)*

750 g asperges

1 bosje platte peterselie

100 g cherrytomaatjes

3 rode paprika's

1 limoen

1-3 cm gember

1 minipaksoi

1 zak verse spinazie
(300 g)

1 komkommer

2 citroenen

2 sjalotjes

2 uien

1 bolletje knoflook

500 g kippendijen

1 kg vongole

(venusschelpjes)

500 g kabeljauw

(of andere witvis)

75 g Parmezaanse kaas

1 pakje roomboter

1 bekertje zure room

(125 ml)

1 zakje geraspte kaas

(175 g)

1 potje groene

currypasta

1 blikje kokosmelk

1 pak rijst naar keuze
(400 g)

1 pot gedroogde

tomaatjes op olie (295 g)

1 pak pasta (spaghetti
of linguine) (500 g)

1 pak risottorijst (500 g)

1 pak diepvrieserwtjes
(450 g)

1 pak wraptortilla's
(verpakking 8 stuks)

1 bakje guacamole
(150 g)

★ CHECK DE
VOORRAADKAST OP:

bloem

extra vierge olijfolie

gemalen komijn

gemalen koriander

groentebouillon

neutrale olijfolie

paprikapoeder

wijn

zonnebloemolie

zout

zwarte peper

maandag

ASPERGESOEP mijn favoriet

** VOOR 1 LITER SOEP -VIER PERSONEN-*

45 g boter
1 sjalotje,
gesnipperd
750 g asperges,
in stukken
2 el bloem
1¼ l groentebouillon
zout en peper

Het oorspronkelijke recept van de aspergesoep komt uit de kooklijbel De Zilveren Lepel, maar langzamerhand maakte ik er steeds meer mijn eigen recept van. Inmiddels maak ik de soep al jaren op deze manier en vullen wij ieder voorjaar onze vriezer er tot de nok toe mee, zo lekker is-ie. Het is een van mijn favoriete soepen!

Zeker als de asperges volop in het seizoen zijn is dit een heerlijk budgetrecept. Je kunt een extra grote portie maken, zodat je ook een deel

in kunt vriezen. Gebruik je witte asperges dan moet je ze even schillen. Van groene asperges hoeft je alleen de onderkant af te snijden.



Smelt de boter in een grote pan en fruit daarin het sjalotje een minuut of vijf zonder dat het kleur krijgt. Voeg de aspergestukken toe en bak die een paar minuten mee. Strooi de bloem erover en schep goed om. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 20 minuutjes zacht borrelen tot de asperges gaar zijn. Neem de pan van het vuur en pureer met een staafmixer de soep helemaal glad (of gebruik de blender). Breng op smaak met zout en flink wat versgemalen peper.

SERVEERTIP:

Serveer met vers brood en wat gezouten boter.

dinsdag



LINGUINE VONGOLE

Italiaanser dan dit gerecht wordt het bijna niet. Slechts enkele verse ingrediënten, gecombineerd met pasta. Slurp de linguine en eet de schelpjes met je handen: het is een feest om dit gerecht te eten! Het is bovendien de Italiaanse variant op fastfood, zo snel is het klaar. Zorg dus dat je alle ingrediënten klaar hebt staan, want ze zit aan tafel voor je het weet.

* VOOR VIER PERSONEN

pasta, liefst spaghetti of linguine, (500 g)
1 el neutrale olijfolie
1 sjalotje, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
¼ rode paprika, in kleine blokjes
100 g cherrytomaatjes, gehalveerd
75 g gedroogde tomaatjes op olie, uitgelekt
1 kg vongole, gecontroleerd op kapotte schelpjes (die gooi je weg en goed gewassen)
scheutje wijn (optioneel)
½ bosje platte peterselie, fijngehakt
vers gemalen zwarte peper
sap van ½ citroen

Kook de pasta in 8 tot 9 minuten al dente. Als je het water voor de pasta opzet, verhit je ook een grote pan of wok op het vuur. Doe de olijfolie erin en fruit het sjalotje en de knoflook zachtjes een paar minuten. Bak de paprika een paar minuten mee tot-ie wat zachter is. Warm vervolgens de cherrytomaatjes en gedroogde tomaatjes mee. Voeg de vongole toe, zet het vuur

hoog en, als je wijn gebruikt, giet je die er ook bij. In ongeveer 5 minuten zijn de schelpjes gaar. Roer af en toe om, zodat alle schelpjes in het vocht de kans krijgen om open te gaan. Als alle schelpjes openstaan zijn ze goed. Dichte schelpjes weggooien. Roer ten slotte de peterselie erdoorheen en breng op smaak met zwarte peper en citroensap. Klaar ben je!

SERVEERTIP:

Schep wat pasta in een diep bord en schenk er eventueel nog een scheutje lekkere olijfolie over. Daaroverheen komen de schelpjes en wat van hun vocht, want dat heeft inmiddels een heerlijke smaak gekregen. En ja, slurpen mag! Kaas eroverheen strooien mag dan eigenlijk weer niet volgens de Italianen.)



* woensdag *

VOORJAARS/ISOTTO

Risotto wordt vaak, ten onrechte wat mij betreft, geassocieerd met luxe eten. Deze budgetvariant laat je zien hoe je met de simpelste (diepvries)-ingrediënten in een halfuurtje een dampende pan risotto op tafel zet.

* VOOR VIER PERSONEN

*1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngemaakt
1 el neutrale olie
200 g risottorijst
scheutje wijn (optioneel)
750 ml warme groente-
bouillon
200 g diepvriesdoperwtjes
sap en rasp van 1 citroen
vers gemalen peper
zout
75 geraspte Parmezaanse kaas
scheutje lekkere, extra vierge
olijfolie*

Fruit de ui en de knoflook in de warme olie zachtjes een minuut of vijf. Voeg de rijst toe en roer even door, zodat alle rijstkorrels met een laagje olie zijn bedekt. Als je wijn gebruikt, kun je die er nu bij doen en goed laten verdampen.

Voeg daarna soeplepel voor soeplepel de bouillon toe en roer na elke toevoeging tot het vocht is opgenomen door de rijst. Mijn ervaring is dat je tussen de 20 en 30 minuten nodig hebt voor 750 ml vocht.

Proef vooral tussendoor, want de rijst moet gaar zijn, maar niet doorgekookt. Misschien heb je dus meer of minder bouillon nodig.

Een paar minuten voor het eind van de bereidingstijd verwarm je de erwten mee. Zodra die gaar zijn, voeg je de citroenrasp en -schil toe.

Breng op smaak met vers gemalen peper en wat zout. Bestrooi ten slotte met de geraspte kaas en giet er nog een klein scheutje lekkere olijfolie over.

SERVEERTIP: *Serveer met een stukje kabeljauw uit de oven.*



* donderdag * MILDE GROENTECURRY



* VOOR TWEE PERSONEN -RUIME PORTIES-

1 el zonnebloemolie

1-3 cm gember,

geschild en geraspt

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 rode paprika, in reepjes

1 minipaksoi, grof gesneden

1-3 el groene currypasta

(pittigheid verschilt per merk)

1 komkommer, geschild, zonder

zaadlijst, in reepjes

1 blikje kokosmelk

zak verse spinazie (300 g)

rijst naar keuze, bereid volgens de

gebruiksaanwijzing (pak 400 g)

Wil je eens proberen of curry in jouw gezin op prijs wordt gesteld, dan is dit een perfect recept om mee te starten. Mild, maar wel met een uitdaging voor alle smaakpapillen. En houd je toch van wat pittiger, doe er dan gerust wat extra currypasta in.

Verhit de zonnebloemolie in een wok en fruit de gember en knoflook zacht tot het lekker ruikt.

Zet het vuur wat hoger en wok de paprikareepjes en de paksoi mee tot ze beetgaar zijn. Voeg de currypasta toe en bak kort mee. Doe

daarna de komkommerreepjes en de kokosmelk erbij en verwarm alles goed. Voeg ten slotte beetje bij beetje de spinazie toe. Door de warmte slinkt de groente. Doe er zoveel spinazie bij als je wilt.

SERVEERTIP: *Serveer de curry met je favoriete rijst.*

vrijdag

KIPFAJITAS MET TORTILLA'S

* VOOR VIER PERSONEN

1 el olijfolie
1 ui, in partjes gesneden
1 teentje knoflook, fijngebakt
500 g kippendijen,
in reepjes gesneden
1 tl paprikapoeder
(mild of heet, naar keuze)
½ tl gemalen komijn
½ tl gemalen koriander
1 rode paprika,
in reepjes gesneden
sap van ½ limoen
versgemalen peper

OM TE SERVEREN:

wraptortilla's
(verpakking met 8 stuks)
1 klein bekertje zure room
(125 ml), naar smaak
1 zakje geraspte kaas
(175 g)
1 bakje guacamole,
naar smaak

Mexicaans gekruide kip die je in tortilla's verpakt en daarna lekker met je handen opeet, wie houdt er niet van? Maar je ook nog eens heel blij van zult worden is de snelheid waarmee je aan tafel kunt. Speedy Gonzales is er niks bij!

Verhit de olijfolie in een (hapjes-) pan en fruit de ui en knoflook daar een minuut of vijf in. Voeg de kip toe, zet het vuur hoger en schroei de kipreepjes dicht. Bestrooi met de specerijen, voeg de paprika toe en roer alles even door. Voeg het limoensap toe en breng op smaak met zwarte peper. Bak 5 à 10 minuten tot de kip gaar is.

Verwarm de tortilla's en vul ze met het kipmengsel. Schep er aan tafel nog lekker een lepel zure room, wat geraspte kaas en guacamole over en je Mexicaanse feest is compleet.



SMULPAAPJES FAST FOOD

Een ideale maaltijd om het weekend mee in te luiden!

