WEEKMENU

Meal preppen met Mepal

MEPAL

Altijd een gezonde maaltijd op voorraad

Wij dagen jou uit om de voordelen van meal preppen te ervaren. Want door een aantal heerlijke maaltijden voor te bereiden, bespaar je een hoop tijd.

Met de 5 recepten uit dit weekmenu, kun je 10 verschillende maaltijden maken. Bij elk recept geven wij een meal prep tip om de ingrediënten te gebruiken voor een andere maaltijd, maak dus een dubbele portie, deel op en vries in. Zo maak je gedurende de week eenvoudig een gezonde keuze!

Deze recepten zijn tot stand gekomen in samenwerking met Mepal ambassadeur FoodLies.
Als receptontwikkelaar en foodfotograaf ontwikkelt Lisa van FoodLies heerlijke en voedzame recepten. Daarnaast is Lisa ook voedingsdeskundige en geeft ze graag advies rondom voeding en een gezonde relatie met eten.

Eet smakelijk!

Inhoud

› Thaise roerbak mie
› Marokkaanse stamppot
› Pompoen lasagne
› Mexicaanse taco bowl
› Melanzane alla parmigiana

Thaise roerbak mie

4p | 15-20m | 2d | 90d

INGREDIËNTEN

400 gram kipdijfiletreepjes
3 wortels
2 tenen knoflook
800 gram Thaise roerbakgroenten
1 komkommer
± 10 volkoren mie nestjes
6 el sojasaus met minder zout
4 el ketjap
4 el gefrituurde uitjes
75 gram cassave kroepoek

BEREIDINGSWIJZE

1 · Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de mie nestjes in 8 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

2 · Snijd de wortels in kleine blokjes. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de komkommer in de lengte en lepel het vruchtvlees eruit. Snijd de komkommer in halve maantjes.

3 · Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Bak de kipdijfiletreepjes samen met de knoflook in ± 6 minuten gaar. Voeg daarna de Thaise roerbakgroenten en wortel toe en bak 6-8 minuten. Voeg de laatste 2 minuten ook de komkommer, sojasaus en ketjap toe en roer door.

4 · Voeg de mie toe aan de pan met groenten en de kip en meng het geheel goed. Verdeel de inhoud van de pan over de Cirqula multikommen.

5 · Serveer de Thaise roerbak mie met de gefrituurde uitjes en kroepoek.

MEAL PREP TIP

Wil je graag twee verschillende maaltijden maken van dit recept? De ingrediënten combineren ook uitstekend met rijst, vervang de mie nestjes door 300 gram (ongekookte) zilvervliesrijst. Maak dan een dubbele portie. Deel het op, bewaar in de vriezer en eet het gerecht de ene dag met mie en een andere dag met rijst.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 664 kcal
- 16,1 gram vet, waarvan:
  4,6 gram verzadigd vet
- 35,7 gram eiwitten
- 87,4 gram koolhydraten
- 13,9 gram vezels

Marokkaanse stamppot

4p | 30-35m | 3d | 90d

INGREDIËNTEN

800 gram stamppot aardappelen
1 kilo hutspotgroenten
Scheut melk
3 el ketjap
1 blik kikkererwten (400 gram; uitlekgewicht 265 gram)
1 tl paprikapoeder
4 lams chipolata worstjes
4 schijfjes geitenkaas naturel
1 á 2 el ras el hanout (naar smaak)

BEREIDINGSWIJZE

1 · Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een grote pan voor de aardappels en de hutspotgroenten.* Kook de aardappel en hutspotgroenten, afgedekt, in ± 18 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Bewaar wat kookvocht.

**Je kunt ook 2 pannen gebruiken.*

2 · Giet de kikkererwten af en spoel om met water. Laat de kikkererwten goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier of een schone theedoek. Meng in een kom de kikkererwten met de paprikapoeder en 1 el olijfolie. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat bekleed met bakpapier en bak in ± 20-25 minuten krokant. Schep ze af en toe om.

3 · Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de lams chipolata worstjes volgens de verpakking gaar.

4 · Meng de aardappelen en hutspot-groenten met wat kookvocht, een scheut melk, de ketjap en ras el hanout. Stamp met een aardappelstamper tot een grove stamppot.

5 · Verdeel de stamppot over de Cirqula kommen. Doe de kikkererwten in een aparte Cirqula kom.

6 · Serveer de Marokkaanse stamppot met de worstjes. Brokkel na het opwarmen de geitenkaas over de stamppot en garneer de stamppot met de geroosterde kikkererwten.

MEAL PREP TIP

Wil je graag twee verschillende maaltijden maken van dit recept? Maak dan een dubbele portie. Deel het op, bewaar in de vriezer en eet de ene dag de hutspot groenten als Marokkaanse stamppot en een andere dag als wortel-uiensoep met geitenkaas als topping.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 574 kcal
- 16,4 gram vet, waarvan:
  5,9 gram verzadigd vet
- 25,7 gram eiwitten
- 72,5 gram koolhydraten
- 16,8 gram vezels

Pompoen lasagne

4p | 40-45m | 3d | 90d

INGREDIËNTEN

800 gram pompoenblokjes
2 tenen knoflook
500 gram verse spinazie
250 gram ricotta
1 ei
1 tl tijm
100 gram witte kaas
6 volkoren lasagnebladen
1 bol mozzarella light

Optioneel
Verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE

1 • Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de knoflook of snijd fijn. Meng in een kom de pompoenblokjes met de helft van de knoflook en 2 el olijfolie. Verdeel de pompoenblokjes over een bakplaat met bakpapier en rooster ± 35 minuten in de oven of totdat de pompoen gaar is.

2 • Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Fruit de overige knoflook 2 minuten. Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk met een lepel het overtollige vocht eruit.

3 • Klop in een kom de ricotta los met het ei en de tijm. Voeg de uitgelekte spinazie toe en meng goed.

4 • Pureer in een hoge kom de pompoenblokjes met een staafmixer tot een grove puree. Snijd de mozzarella in plakjes.

5 • Verdeel 1/3 van het spinazie ricotta mengsel over een ovenschaal. Verdeel 1/3 van de witte kaas eroverheen en vervolgens de helft van de pompoenpuree. Dek af met de helft van de lasagnebladen en herhaal tot alles op is. Eindig met een laag van het spinazie ricotta mengsel.

6 • Verdeel de mozzarella over de lasagne en bak de lasagne in ± 30 minuten gaar op 180 graden. Garneer eventueel met wat basilicum. Laat vervolgens afkoelen.

7 • Schep de lasagne vanuit de ovenschaal in een rechthoekige Cirqula multikom, bewaar in de koelkast of vriezer en warm voor gebruik op in de magnetron.

MEAL PREP TIP

Wil je graag twee verschillende maaltijden maken van dit recept? Met de ingrediënten kun je ook een pasta maken. Pureer dan de pompoenblokjes niet nadat ze in de oven zijn geweest. Gebruik in plaats van de lasagnebladen 75 gram volkoren penne per persoon.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 443 kcal
- 20,4 gram vet, waarvan:
  8,1 gram verzadigd vet
- 27,1 gram eiwitten
- 34,2 gram koolhydraten
- 7,3 gram vezels

Mexicaanse taco bowl

4p · 20m · 3d · 90d

INGREDIËNTEN

300 gram zilvervliesrijst
2 kleine uien of 1 grote
2 teentjes knoflook
1 paprika
1 blik kidneybonen (400 gram; uitlekgewicht 250 gram)
1 klein blikjes zwarte bonen (200 gram; uitlekgewicht 130 gram)
2 tl Verstegen burrito kruiden
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
1 blik tomatenblokjes (400 gram)
300 gram zoete aardappelblokjes
200 gram mini roma tomaatjes
8 tacoschelpen

Optioneel
Koriander naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1 · Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de rijst, afgedekt, in 10-12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen. Meng in een kom de zoete aardappelblokjes met 2 el olijfolie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven. Voeg de laatste 4 minuten ook de tacoschelpen toe.

2 · Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de uien. Verwijder de zaadlijsten en de steelaanzet van de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Giet de kidneybonen en zwarte bonen af en laat goed uitlekken.

3 · Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook en ui 2 minuten. Voeg de paprika toe en bak ± 5 minuten. Voeg daarna de burrito kruiden, kidneybonen en zwarte bonen toe. Roer door en bak 2 minuten. Voeg daarna de tomatenpuree toe en roer goed door. Als de tomatenpuree goed verdeeld is voeg je de tomatenblokjes toe en laat je het geheel ± 10 minuten sudderen op laag vuur.

4 · Doe de rijst, zoete aardappel, tacoschelpen (breek deze in stukjes) en het tomaten bonen mengsel in aparte Cirqula multikommen.

5 · Halveer de tomaten vlak voor het serveren. Verdeel de rijst over de borden en maak je eigen taco bowl met de overige ingrediënten.

MEAL PREP TIP

Wil je graag twee verschillende maaltijden maken van dit recept? Gebruik deze ingrediënten als vulling voor overheerlijke taco's of wraps. Maak een dubbele portie met alle ingrediënten, behalve de rijst en tacoschelpen en bewaar in de vriezer.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 661 kcal
- 8,8 gram vet, waarvan: 3,3 gram verzadigd vet
- 22,6 gram eiwitten
- 112,3 gram koolhydraten
- 21,6 gram vezels

Melanzane alla parmigiana

4p · 40-45m · 3d · 90d

INGREDIËNTEN

3 aubergines
1 ui
3 tenen knoflook
1 bol mozzarella
75 gram geraspte 30+ kaas
800 gram tomatenblokjes
70 gram tomatenpuree
100 gram spinazie
4 el pijnboompitten
10 gram verse basilicum

BEREIDINGSWIJZE

1 · Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de aubergine in de lengte in plakken van $\frac{1}{2}$ cm. Bestrooi de aubergine met zout en laat in een vergiet het vocht 20 minuten uitlekken. Dep vervolgens droog met keukenpapier of een schone theedoek.

2 · Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui. Snijd de basilicum fijn. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en fruit 2/3 van de knoflook en de ui 2 minuten. Laat vervolgens de spinazie erbij slinken. Meng het geheel met de tomatenpuree en voeg vervolgens de tomatenblokjes en basilicum toe. Laat de tomatensaus 15 minuten pruttelen op laag vuur.

3 · Verhit 1 el olijfolie en de overige knoflook in een grillpan. Gril de aubergine-plakken aan beide kanten ± 2-3 minuten op hoog vuur of totdat ze gaar zijn.

4 · Bedek de bodem van de ovenschaal met een laag aubergineplakken. Verdeel daar de tomatensaus overheen. Herhaal tot het op is en eindig met een laag tomatensaus.

5 · Snijd de mozzarella in plakken. Garneer de melanzane alla parmigiana met geraspte kaas, mozzarella en pijnboompitten. Bak 20-25 minuten in de oven.

6 · Laat afkoelen en schep de melanzane alla parmigiana vanuit de ovenschaal in een Cirqula multikom, bewaar in de koelkast of vriezer en warm voor gebruik op in de magnetron.

MEAL PREP TIP

Wil je graag twee verschillende maaltijden maken van dit recept? Met deze ingrediënten kun je ook een lasagne- of pastasaus maken. Gebruik dan slechts één aubergine en snijd deze in kleine blokjes. Bak de aubergineblokjes gaar en voeg toe aan de tomatensaus.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 348 kcal
- 17,7 gram vet, waarvan:
  7 gram verzadigd vet
- 21,5 gram eiwitten
- 22,1 gram koolhydraten
- 8,1 gram vezels