

# Peet Kiest – Vooruit

Datum: 2026-01-07

## Dag 1 – Citroen-kip met geroosterde wortel en aardappeltjes

### Ingrediënten

Groente & aardappel

- 250 g (winter)wortel
- 250 g krieltjes
- 1 kleine ui
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- zout en zwarte peper

Kip & citroen

- 150–200 g kippendij of kipfilet
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 10 g boter (of 1 el olijfolie)
- 150 ml kippenbouillon (blokje mag)
- 1 tl mosterd

### Bereiding

Schil de wortel en snijd in schuine stukken. Halveer grotere krieltjes. Snijd de ui in partjes. Meng op de bakplaat met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper.

Rooster in de oven tot goudbruin en gaar, vaak 20–25 minuten. Schep halverwege een keer om.

Rasp intussen wat citroenschil en pers 1–2 el sap. Snijd de kip in grove stukken en kruid met zout en peper.

Verhit een koekenpan en bak de kip rondom goudbruin, meestal 6–8 minuten. Voeg knoflook toe en bak kort mee, ongeveer 30–60 seconden.

Voeg boter, bouillon, mosterd, citroensap en een snuf citroenrasp toe. Laat zachtjes pruttelen tot een glanzende jus, zo'n 3–5 minuten.

Schep de geroosterde wortel en krieltjes op een bord en lepel de citroenjus met kip erover. Proef en zet desnoods aan met extra citroen of peper.

## Dag 2 – Romige prei-aardappelsoep met krokante spekjes

### Ingrediënten

Soepbasis

- 1 flinke prei
- 250 g kruimige aardappel
- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 1 el boter of olijfolie
- 600 ml groente- of kippenbouillon
- 100 ml kookroom
- zout en zwarte peper

Topping

- 75 g spekreepjes
- optioneel: bieslook of peterselie

### Bereiding

Was de prei goed en snijd in ringen. Snipper ui en knoflook. Schil aardappel en snijd in blokjes.

Bak spekreepjes in een droge pan krokant, meestal 6–8 minuten. Schep eruit en laat uitlekken.

Verhit boter/olie in de soeppan en fruit ui en knoflook glazig, ongeveer 3–4 minuten. Voeg prei toe en bak mee tot zacht, zo'n 5–7 minuten.

Doe de aardappel erbij en giet de bouillon erop. Laat rustig koken tot alles gaar is, vaak 12–15 minuten.

Mix glad met de staafmixer en roer de room erdoor. Verwarm nog even door, ongeveer 2–3 minuten, en breng op smaak met peper en eventueel wat zout.

Schep in een kom en strooi de spekjes erover. Maak af met kruiden als je die hebt.

## **Dag 3 – Spaghetti met citroen-kip en spinazie in romige saus**

### **Ingrediënten**

Pasta

- 90–110 g spaghetti
- zout

Saus & vulling

- 150 g kipfilet of kippendij
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 120 g verse spinazie
- 100 ml kookroom
- 30 g Parmezaanse kaas (of oude kaas), geraspt
- 1 el olijfolie
- zwarte peper

### **Bereiding**

Kook de spaghetti in ruim gezouten water tot gaar, vaak 9–11 minuten. Bewaar een kopje kookwater.

Snijd de kip in reepjes en kruid met peper en een snuf zout. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de kip goudbruin en gaar, meestal 6–8 minuten.

Voeg knoflook toe en bak kort mee, ongeveer 30–60 seconden. Roer de room erdoor en laat zachtjes indikken, zo'n 2–3 minuten.

Rasp wat citroenschil boven de pan en knijp 1–2 el sap erbij. Roer de kaas erdoor en maak los met een scheutje pastawater tot een gladde saus.

Schep de spinazie erdoor en laat slinken, meestal 1–2 minuten. Meng de spaghetti erdoor en draai er peper over.

Proef en zet aan met extra citroenrasp of een klein beetje sap als het nog wat lift kan gebruiken.

## **Dag 4 – Witlof uit de oven met ham, kaas en aardappelpuree**

### **Ingrediënten**

Ovenschotel

- 2 stronken witlof
- 2 plakken ham
- 60–80 g geraspte kaas
- 15 g boter
- 15 g bloem
- 250 ml melk
- snuf nootmuskaat
- zout en zwarte peper

#### Puree

- 300 g kruimige aardappels
- 15 g boter
- scheut melk
- zout

#### Bereiding

Schil de aardappels, snijd in stukken en kook gaar in gezouten water, vaak 12–15 minuten. Giet af en stamp met boter en een scheut melk tot puree; houd warm.

Halveer witlof in de lengte en snijd het harde bittere puntje uit. Kook of stoom kort tot net zacht, meestal 6–8 minuten, en laat goed uitlekken.

Maak een saus: smelt boter in een steelpan, roer bloem erdoor en laat even garen, ongeveer 1 minuut. Giet melk er in delen bij en klop glad tot het indikt, vaak 3–5 minuten; breng op smaak met nootmuskaat, peper en een beetje zout.

Rol de witlof in ham en leg in een ovenschaal. Giet de saus erover en strooi de kaas erover.

Bak in de oven tot bubbels en goudbruine plekje, meestal 15–20 minuten.

Serveer de witlof met ham en kaas naast de aardappelpuree en lepel wat saus erover.

## Dag 5 – Kabeljauw met mosterd-dillesaus, doperwten en gekookte aardappels

#### Ingrediënten

##### Vis & saus

- 180–220 g kabeljauwfilet
- 1 el boter
- 1 el mosterd
- 120 ml kookroom
- scheutje citroensap (optioneel)
- dille (vers of gedroogd)
- zout en zwarte peper

##### Aardappel & groente

- 300 g vastkokende aardappels
- 150 g doperwten (diepvries is goed)
- zout

#### Bereiding

Schil de aardappels en kook in gezouten water tot gaar, vaak 12–15 minuten. Voeg de doperwten de laatste 3–4 minuten toe en giet samen af.

Dep de kabeljauw droog en kruid met zout en peper. Smelt boter in een koekenpan en leg de vis erin.

Bak rustig met deksel tot de vis net gaar is, meestal 6–10 minuten, afhankelijk van dikte. Schep de vis uit de pan en houd even apart.

Roer mosterd en room door het bakvet en laat zachtjes indikken, zo'n 2–4 minuten. Voeg dille toe en eventueel een klein kneepje citroen; proef op peper.

Leg de kabeljauw terug in de saus om kort door te warmen, ongeveer 1 minuut. Serveer met aardappels en doperwten en lepel de saus erover.



# Wat je nodig hebt om dit lekkers te maken.

## Groente & fruit

- 1 citroen
- 1 flinke prei
- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 120 g verse spinazie
- 150 g doperwten (diepvries is goed)
- 150 ml kippenbouillon (blokje mag)
- 250 g (winter)wortel
- 250 g kruimige aardappel
- 300 g kruimige aardappels
- 600 ml groente- of kippenbouillon
- scheutje citroensap (optioneel)

## Vlees, vis & vega

- 150 g kipfilet of kippendij
- 150–200 g kippendij of kipfilet

## Zuivel & eieren

- 1 el boter
- 1 el boter of olijfolie
- 10 g boter (of 1 el olijfolie)
- 100 ml kookroom
- 120 ml kookroom
- 15 g boter
- 250 ml melk
- 30 g Parmezaanse kaas (of oude kaas), geraspt
- 60–80 g geraspte kaas
- scheut melk

## Kruiden, sauzen & olie

- 1 el mosterd
- 1 el olijfolie
- 1 tl mosterd
- zout
- zout en zwarte peper
- zwarte peper

## Overig

- 15 g bloem
- 180–220 g kabeljauwfilet
- 2 plakken ham
- 2 stronken witlof
- 250 g krieltjes
- 300 g vastkokende aardappels
- 75 g spekreepjes
- 90–110 g spaghetti
- dille (vers of gedroogd)
- optioneel: bieslook of peterselie
- snuf nootmuskaat