

Dag 1 – Kip in romige mosterdsaus met champignons en sperziebonen

Ingrediënten

Voor de kip en saus

- 800 g kippendijfilet (of kipfilet), in grove stukken
- 300 g champignons, in plakken
- 2 sjalotten, fijngesnippeld
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el Dijonmosterd
- 1 el grove mosterd
- 200 ml kookroom
- 150 ml kippenbouillon
- 1 tl tijm (gedroogd) of 2 takjes vers
- 2 el boter
- 1 el olijfolie
- zout en zwarte peper

Erbij

- 600 g sperziebonen, schoongemaakt
- 1 el boter
- citroensap (paar druppels, optioneel)

Bereiding

Breng een pan water met zout aan de kook en kook de sperziebonen beetgaar, vaak 8–10 minuten. Giet af en roer er een klont boter door; houd warm.

Dep de kip droog en kruid royaal met zout en peper. Verhit olie en boter in een ruime koekenpan en bak de kip rondom goudbruin, meestal 5–7 minuten; haal even uit de pan.

Doe de champignons in dezelfde pan en bak tot ze hun vocht hebben losgelaten en licht kleuren, ongeveer 6–8 minuten. Voeg sjalot en knoflook toe en bak tot ze glazig zijn, zo'n 2–3 minuten.

Roer Dijon en grove mosterd erdoor en blus af met bouillon. Laat zachtjes pruttelen tot het iets inkookt, vaak 3–5 minuten.

Zet het vuur lager, roer de room en tijm erdoor en leg de kip terug in de saus. Laat rustig garen tot de kip net gaar is en de saus romig is, meestal 6–10 minuten. Proef en breng op smaak met peper, zout en eventueel een paar druppels citroen.

Serveer de kip met saus naast de sperziebonen, met extra saus over de kip.

Dag 2 – Zalm en papillote met venkel, bleekselderij en citroen, met aardappelpuree

Ingrediënten

Voor de zalm en groenten

- 4 zalmfilets (ca. 150–180 g per stuk)
- 1 venkelknol, in dunne reepjes
- 2 stengels bleekselderij, in dunne boogjes
- 1 citroen (rasp + sap), in plakken
- 1 sjalot, in dunne ringen
- 2 el olijfolie
- 1 tl dille (gedroogd) of 2 el vers
- zout en zwarte peper

Aardappelpuree

- 1,2 kg kruimige aardappels, geschild en in stukken
- 60 g boter
- 150–200 ml melk
- zout, peper en nootmuskaat (snuf)

Bereiding

Kook de aardappels in water met zout gaar, meestal 12–15 minuten. Giet af en laat kort uitsluiten.

Maak 4 grote vellen bakpapier of aluminiumfolie klaar. Verdeel venkel, bleekselderij en sjalot in het midden, besprenkel met olijfolie, zout en peper en leg er een zalmfilet op.

Rasp wat citroenschil over de zalm, knip een beetje citroensap eraf en leg een paar citroenplakjes erop. Strooi dille eraf en vouw de pakketjes goed dicht.

Leg de pakketjes op een bakplaat en gaar in de oven tot de zalm net uit elkaar valt, vaak 12–15 minuten.

Stamp de aardappels met boter en voeg melk scheut voor scheut toe tot een smeuïge puree. Breng op smaak met zout, peper en een snuf nootmuskaat.

Serveer de pakketjes op borden, open aan tafel en schep de puree erbij zodat het citroenige kookvocht mee kan.

Dag 3 – Boeuf bourguignon-stijl runderstoof met champignons en wortel, met boter

Ingrediënten

Stoof

- 900 g runderlappen (of sukade), in blokken van 3–4 cm
- 250 g champignons, gehalveerd of in vieren
- 3 wortels, in schuine plakken
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 el tomatenpuree
- 2 el bloem
- 350 ml rode wijn
- 300 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 1 tl tijm (gedroogd) of 2 takjes vers
- 2 el boter
- 1 el olijfolie
- zout en zwarte peper

Erbij

- 1,2 kg vastkokende aardappels, in stukken
- 40 g boter
- peterselie, fijngehakt (optioneel)

Bereiding

Kook de aardappels in water met zout gaar, meestal 12–15 minuten. Giet af, roer er boter door en houd warm; peterselie kan er op het eind door.

Dep het rund droog en bestrooi met zout en peper. Verhit olie en boter in een braadpan en bak het vlees in porties bruin, vaak 2–3 minuten per kant; haal eruit.

Bak ui en wortel in dezelfde pan tot ze iets kleuren, ongeveer 6–8 minuten. Voeg knoflook en tomatenpuree toe en bak kort mee, zo'n 1 minuut.

strooi de bloem erover en roer goed door tot het niet meer droog oogt, ongeveer 1 minuut. Giet de wijn erbij en roer los; voeg dan bouillon, laurier en tijm toe.

Leg het vlees terug en laat zachtjes pruttelen tot het vlees mals is en de saus bindt, meestal 15–20 minuten. Bak intussen de champignons in een koekenpan goudbruin, vaak 6–8 minuten, en schep ze op het eind door de stoof.

Proef en breng op smaak met zout en peper. Serveer de stoof met de boterige aardappels.

Gecombineerde boodschappenlijst

Groente & fruit

- 1 citroen (rasp + sap), in plakken
- 1 tl dille (gedroogd) of 2 el vers
- 1 venkelknol, in dunne reepjes
- 1,2 kg kruimige aardappels, geschild en in stukken
- 1,2 kg vastkokende aardappels, in stukken
- 150 ml kippenbouillon
- 2 stengels bleekselderij, in dunne boogjes
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 uien, in halve ringen
- 250 g champignons, gehalveerd of in vieren
- 3 wortels, in schuine plakken
- 300 g champignons, in plakken
- 300 ml runderbouillon
- citroensap (paar druppels, optioneel)
- peterselie, fijngehakt (optioneel)

Vlees, vis & vega

- 4 zalmfilets (ca. 150–180 g per stuk)
- 800 g kippendijfilet (of kipfilet), in grove stukken
- 900 g runderlappen (of sukade), in blokken van 3–4 cm

Zuivel & eieren

- 1 el boter
- 150–200 ml melk
- 2 el boter
- 200 ml kookroom
- 40 g boter
- 60 g boter

Kruiden, sauzen & olie

- 1 el grove mosterd
- 1 el olijfolie
- 2 el Dijonmosterd
- 2 el olijfolie
- zout en zwarte peper
- zout, peper en nootmuskaat (snuf)

Houdbaar

- 2 el bloem
- 600 g sperziebonen, schoongemaakt

Overig

- 1 sjalot, in dunne ringen
- 1 tl tijm (gedroogd) of 2 takjes vers
- 2 el tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 2 sjalotten, fijngesnippert
- 350 ml rode wijn