Mealprep voor twee personen

Week 2

Gehakt en tomaat

Een kilo rundergehakten en vier blikken tomatenblokjes vormen de basis van deze vijf gerechten. Van chili tot ovenschotel, zonder dat je elke dag hetzelfde eet.

Wat je deze week eet

		Eiwit p.p.	Kcal p.p.
Maandag	Gehaktballetjes in tomatensaus met couscous	**34 g**	635
Dinsdag	Shepherds pie uit de oven	**36 g**	737
Woensdag	Chili con carne met rijst	**40 g**	781
Donderdag	Pasta bolognese	**38 g**	704
Vrijdag	Gevulde paprikas met gehakt en rijst	**40 g**	754

Elke portie levert minstens 34 gram eiwit per persoon.
Wil je minder calorieen? Neem dan wat minder rijst, pasta of aardappel en houd het eiwit gelijk.

Wat je nodig hebt en wat je koopt

Je koopt zelden precies wat een recept vraagt. Daarom staat per product wat de vijf gerechten samen nodig hebben, wat je in de winkel pakt en wat er overblijft.

Product	Nodig	Kopen	Over
Vers			
Rundergehakt	1000 g	1 kg	Alles op
Paprika	600 g	6 stuks	Alles op
Ui	400 g	1 net	Alles op
Aardappel	700 g	1 kg zak	Rest (houdbaar)
Wortel	500 g	1 zak van 500 g	Alles op
Courgette	200 g	1 stuk	Alles op
Knoflook	klein beetje	1 bol	Rest (houdbaar)
Ei	50 g	1 doosje	Rest, ontbijt
Blik, pot en pak			
Tomatenblokjes	1600 g	4 blikken van 400 g	Alles op
Kidneybonen	240 g	1 blik van 400 g	Alles op
Mais	150 g	1 klein blik	Alles op
Zuivel			
Kaas 30+	180 g	1 pak geraspt van 200 g	20 g
Griekse yoghurt	100 g	1 bakje van 200 g	100 g, ontbijt
Voorraad			
Rijst	200 g	Zak van 1 kg	Voorraad
Volkorenpasta	140 g	Pak van 500 g	Voorraad
Couscous	120 g	Pak van 400 g	Voorraad
Olie	klein beetje	Uit de kast	Voorraad
Kruiden	klein beetje	Komijn, paprikapoeder, Italiaanse k...	Voorraad
Bouillonblokje	klein beetje	1 pakje	Voorraad



Maandag · Recept 1 van 5

Gehaktballetjes in tomatensaus met couscous

34 g eiwit p.p. | 635 kcal | 30 min | Koelkast

Nodig voor 2 porties

- 200 g rundergehakt
- 1 ei
- 1 blik tomatenblokjes
- 120 g couscous
- 1 ui
- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Meng het gehakt met het ei, de helft van de knoflook, paprikapoeder, zout en peper.
2. Draai er twaalf balletjes van en bak ze in de olie rondom bruin, ongeveer zes minuten.
3. Haal de balletjes uit de pan en fruit de ui met de rest van de knoflook.
4. Voeg de tomatenblokjes en de courgette in blokjes toe en laat tien minuten pruttelen.
5. Leg de balletjes terug in de saus en laat ze nog vijf minuten meegaren.
6. Wel de couscous met evenveel kokend water en een snuf zout. Vijf minuten met deksel erop.

Bewaren en opwarmen

Twee dagen in de koelkast. De balletjes blijven sappig omdat ze in de saus liggen.



Dinsdag · Recept 2 van 5

Shepherds pie uit de oven

36 g eiwit p.p. | 737 kcal | 45 min | Koelkast

Nodig voor 2 porties

- 200 g rundergehakt
- 700 g aardappel
- 250 g wortel
- 1 ui
- 60 g geraspte 30+ kaas
- 1 bouillonblokje
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en kook de aardappels in twintig minuten gaar.
2. Fruit de ui en de wortel in blokjes acht minuten in de olie.
3. Voeg het gehakt toe, rul het los en verkruimel het bouillonblokje erboven met een scheutje water.
4. Laat tien minuten pruttelen tot het bindt en schep het in een ovenschaal.
5. Stamp de aardappels grof met een scheut kookvocht en verdeel ze over het gehakt.
6. Kaas erover en twintig minuten in de oven tot de bovenkant kleurt.

Bewaren en opwarmen

Twee dagen in de koelkast, niet invriezen. Warm op in de oven, niet in de magnetron.



Woensdag · Recept 3 van 5

Chili con carne met rijst

40 g eiwit p.p. | 781 kcal | 35 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 200 g rundergehakt
- 1 blik kidneybonen (240 g uitgelekt)
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 klein blik mais
- 150 g paprika
- 1 ui
- 80 g rijst
- 100 g Griekse yoghurt
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl komijn en 2 tl paprikapoeder
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Snipper de ui en de knoflook en fruit ze vijf minuten in de olie.
2. Voeg het gehakt toe en rul het los tot het bruin is, ongeveer zes minuten.
3. Roer de komijn en het paprikapoeder erdoor en bak een minuut mee. Zo komen de kruiden los.
4. Doe de tomatenblokjes, paprika, bonen en mais erbij. Laat twintig minuten zachtjes pruttelen zonder deksel.
5. Proef, maak af met zout en laat het een half uur afkoelen. Verdeel over de bakjes en zet ze in de vriezer.
6. Kook de rijst op de dag zelf.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Haal het de avond ervoor eruit. Kook de rijst vers en laat het bakje yoghurt dicht tot je gaat eten.



Donderdag · Recept 4 van 5

Pasta bolognese

38 g eiwit p.p. | 704 kcal | 30 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 200 g rundergehakt
- 140 g volkorenpasta
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 250 g wortel
- 40 g geraspte 30+ kaas
- 2 tenen knoflook
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Snijd de wortel in kleine blokjes en snipper de ui en knoflook.
2. Fruit de ui, knoflook en wortel acht minuten in de olie. Die wortel geeft de saus zoetheid.
3. Voeg het gehakt toe en rul het los tot het bruin is.
4. Doe de tomatenblokjes en kruiden erbij en laat vijftien minuten pruttelen.
5. Laat de saus een half uur afkoelen, verdeel hem over de bakjes en zet ze in de vriezer.
6. Kook de pasta op de dag zelf al dente, een minuut korter dan de verpakking zegt.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Pasta wordt papperig als je hem invriest, dus die maak je het best op de dag zelf. De kaas gaat er pas overheen op je bord.



Vrijdag · Recept 5 van 5

Gevulde paprikas met gehakt en rijst

40 g eiwit p.p. | 754 kcal | 40 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 200 g rundergehakt
- 4 grote paprikas
- 120 g rijst
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 80 g geraspte 30+ kaas
- 2 tenen knoflook
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en kook de rijst beetgaar.
2. Halveer de paprikas en haal de zaadlijsten eruit.
3. Fruit de ui en knoflook, voeg het gehakt toe en rul het los.
4. Roer de helft van de tomatenblokjes, de kruiden en de rijst erdoor.
5. Vul de paprika's, giet de rest van de tomatenblokjes in de schaal en dek af met folie. Twintig minuten in de oven.
6. Laat ze afkoelen zonder de kaas erop en vries ze in.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Haal ze de avond ervoor eruit en zet ze twintig minuten in de oven op 180 graden met de kaas erover. Zo krijg je alsnog een gegratineerde bovenkant.

EIWITPOEDER AANBIEDINGEN.NL

Voedingswaarden per persoon, berekend met gemiddelde waarden.