

# ElisabethsMagazine

Weekmenu  
met recepten  
uit  
Elisabeths-  
kitchen

## WEEKMENU

## NUMMER 1

E-ZINE

MAART 2021

+ EXTRA INFORMATIE





# WEEKMENU NUMMER 1

## OUDE WIJN

In nieuwe zakken. Nieuwe start met mijn weekmenu's. Ooit was ik ermee begonnen. Dat was op een blogsite. Nu heb ik mijn eigen website. Daarom weer een frisse start met mijn weekmenu's.

## Wat kan je verwachten?

Daar kan ik duidelijk in zijn. Zeven intro's naar recepten. Uiteraard met de link erbij. Ook geef ik in ieder weekmenu een extra weg. Dat kan een recept zijn, maar ook een tip. Ik zal proberen om iedere woensdag een nieuw weekmenu te plaatsen. Mocht je vrijdag of zaterdag boodschappen doen of laten bezorgen. Heb je de tijd om een lijstje te maken.

## Geen vlees – wel vlees

Natuurlijk houd ik met iedereen rekening. Althans dat probeer ik. In ieder weekmenu staat zeker één recept met vis. Meerdere met vlees, maar ook meerdere zonder vlees.

## Recepten voor twee

Al mijn recepten zijn voor twee personen. Nou ja al, soms voor meerdere personen. Heb je vragen over een recept kan je die altijd stellen op de pagina. Die vraag zie ik dan op facebook.

## Eet Inspiratie

Zie dit en de andere, toekomstige weekmenu's, als eet–inspiratie. Lust je iets niet, bijvoorbeeld je lust geen andijvie, kies dan de groenten die je wel lust.

*Elisabeth*

## INHOUDSOPGAVE

**KLIC OP DE RECEPTNAAM EN JE GAAT DIRECT NAAR DE WEBSITE-PAGINA MET HET RECEPT EN MEER INFORMATIE**

PAGINA 4 – [BROCCOLISALADE MET MOZZARELLA](#)

PAGINA 5 – [KIP MET BAMI](#)

PAGINA 6 – [BIETJES MET COUSCOUS EN FETA](#)

PAGINA 7 – [SLAVINK HUISGEMAAKT](#)

PAGINA 8 – [AVOCADOSOEP MET LENTE-UI EN KIKKERERWTEN](#)

PAGINA 9 – [KABELJAUWSCHOTEL UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL](#)

PAGINA 10 – [GALETTE MET COURGETTE EN KAAS](#)

PAGINA 11 – [COURGETTE PANNENKOEKJES](#)



Ma

# BROCCOLISALADE MET MOZZARELLA



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

• Een koolhydraatarme  
salade vol met groenten.  
• Na het eten van deze  
• salade zit je echt vol.  
Deze salade kan je ook  
• verder afmaken op je  
werk en als lunch eten.

Naar het recept - klik



MM

# KIP MET BAMI



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Kip met bami is comfort  
food. Vaak eten wij dit  
op de tweede werkdag  
van de week. Dinsdag  
dus. Ik kan deze dag ook  
Aziatische dinsdag  
noemen. Het bami met  
kip met zonder  
pindasaus.

Naar het recept - klik



Ma

# BIETJES MET COUSCOUS EN FETA



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

## BIETJES MET COUSCOUS EN FETA

De couscous kook je gewoon. De bietjes zijn al voorgekookt en de feta komt ook uit een verpakking. De pittenmix heb je ook zo geroosterd. Ik heb als kruidenmelange Baharat gebruikt.

Naar het recept - klik



Ms

# SLAVINK HUISGEMAAKT



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Koop jij ze regelmatig?  
Deed ik ook. Maar zelf  
• maken is echt niet •  
• moeilijk. Het voordeel •  
van zelf maken. Je kan er  
• je eigen smaak •  
• aangeven. •

Naar het recept - klik



*Wap*

# AVOCADO SOEP MET LENTE-UI EN KIKKERERWTEN



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Avocado soep is zonder  
overdrijving echt  
heerlijk. Een complete  
maaltijd in een kom.

Naar het recept - klik



# *W.A.O.* KABELJAUWSCHOTEL UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Huh vis uit de airfryer. Ja  
joh, net zo makkelijk. De  
vis was niet te droog  
geworden en heerlijk op  
smaak ook.

Naar het recept - klik



*Ma*

# GALETTE MET COURGETTE EN KAAS - NIET MET VLEES



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

• Heeft in de wakkere  
• krant van Nederland  
• gestaan. Inderdaad, de  
• Telegraaf. Gaaf toch. Nou  
• wil jij vast het recept.  
• Een hartige taart maak  
• je snel op deze manier.

Naar het recept - klik



Ma

# COURGETTE PANNENKOEKJES



Link naar het recept op  
website - volg de pijl

Een heerlijke snack voor  
tussendoor of bij een  
kop soep. Of gewoon  
voor de lekkere trek.  
Whatever.  
Ze waren gewoon lekker.

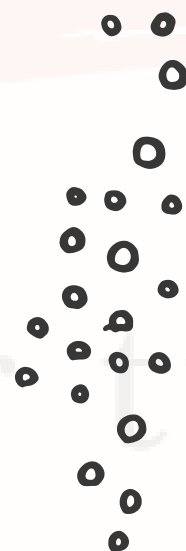
Naar het recept - klik





## GROENTESLIJPER

Voor het gemak noem ik het zo. Nou denk ik dat bijna iedereen wel weet waar ik het dan over heb. Inderdaad, zo'n apparaatje waar je snel courgette mee maak, of courgettelinten. Deze heb ik gekocht in de Albert Heijn. Natuurlijk kan je deze tool, misschien in een andere vorm of kleur, kopen in een andere winkel. Doe dat. Dan hoef je die dure courgette niet meer te kopen.





## GRATIS EN VOOR NIKS

En? Ben je blij dat je dit E-zine gratis heb kunnen downloaden? Ik hoop het van harte.

Laat mij vooral weten of er iets veranderd moet worden.

Misschien heb jij ook suggesties. Voor positieve suggesties sta ik altijd open.

In de E-zines geef ik extra informatie. Wil je niet steeds opzoek naar die informatie. Download het gratis. Je doet mij helemaal een plezier wanneer je de link naar het E-zine deelt met je vrienden. Op facebook of via whatsapp. Tenslotte vraagt iedereen zich toch regelmatig af. 'Wat moeten we nou weer gaan eten – zucht?'

Dan kan dit E-zine helpen. Vertel het daarom verder.

Volg je mij al op facebook? Like mijn facebook-pagina voor actuele informatie over nieuwe recepten die ik plaats op mijn website.

Wil jij meeschrijven? Laat het me weten.

E-mail: [elisabethvanderark@gmail.com](mailto:elisabethvanderark@gmail.com)

Tot de volgende editie van ElisabethsMagazine met recepten uit Elisabethskitchen en meer.