

ElisabethsMagazine

Weekmenu
met recepten
uit
Elisabeths-
kitchen

WEEKMENU

NUMMER 3

E-ZINE
APRIL 2021

+EXTRA INFORMATIE



WEEKMENU NUMMER 3

VERSPILLING

Deze editie staat in het teken van het tegengaan van verspilling. Je treft een recept met verspillenietjes asperges en twee linken naar een recepten met oud brood. Ik gooi oud brood niet weg. Misschien jij ook niet meer .

Wat kan je verder 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

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

PAGINA 4 – [ASPERGES MET BEENHAM EN GEITENKAAS PLAATTAART](#)

PAGINA 5 – [BLOEMKOOL FRITTATA KHA UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL](#)

PAGINA 6 – [BROODJE WARM VLEES ITALIAN STYLE](#)

PAGINA 7 – [COURGETTIE CARBONARA](#)

PAGINA 8 – [AVOCADOSOEP](#)

PAGINA 9 – [HARTIGE TAART MET VERSPIL ME NIETJES ASPERGES](#)

PAGINA 10 – [PANZANELLA](#)

PAGINA 11 – [CLUB SANDWICH TOSTI](#)

MM

ASPERGES MET BEENHAM EN GEITENKAAS PLAATTAART



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Ik vraag me regelmatig
af, hoeveel recepten kan
ik verzinnen met
asperges? Beste veel
eigenlijk.

Naar het recept - klik

Ma BLOEMKOOI FRITTATA KHA UIT DE PHILIPS AIRFRYER XXL



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Bloemkool is een
• groente die hier
• uitermate favoriet is.
Raar gezegd misschien.
Maar echt, de groente
staat vaak op het menu.
•
•
•
•
•

Naar het recept - klik

Ma BROODJE WARM VLEES ITALIAN STYLE



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Broodje warm vlees is
• heerlijk soms. Dit is mijn
• versie van het bekende
• broodje. Het was een finale
• gerecht van een Iers vlees.
• importeur.

Naar het recept - klik

MM

COURGETTI CARBONARA



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Koolhydraat arme fake
carbonara. Zo kan je dit
recept ook omschrijven.
En dat doe ik dus. Doet
niets af aan de smaak
overigens.

Naar het recept - klik

Ma

AVOCADOSOEP



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• Wat nou als je veel
• avocado's in huis heb?
• Dan maak je soep, dacht
• ik. En het wat zeer
• geslaagd.

Naar het recept - klik

Waste HARTIGE TAART MET VERSPIJL-ME-NIET- ASPERGES



Link naar het recept op
website - volg de pijl

• No waste, dus geen
verspilling. Kapotte of te
• korte asperges in een
verpakking. Ik ben er blij
mee. Doe je mee tegen
• de verspilling? •

Naar het recept - klik

Ma

PANZANELLA



*Link naar het recept op
website - volg de pijl*

.Pan is van brood. Dit is
dus een salade met oud
brood. Ik heb de salade
nog wat aangekleed. Zo
werd het een complete
maaltijd.

Naar het recept - klik

Ma

CLUBSANDWICH TOSTI



Link naar het recept op
website - volg de pijl

Oud brood is ook ideaal
om tosti mee te maken.
Ik deed het net even wat
anders. Ik maakte een
clubsandwich tosti. Wat
dat is kan je lezen op het
blog.

Naar het recept - klik

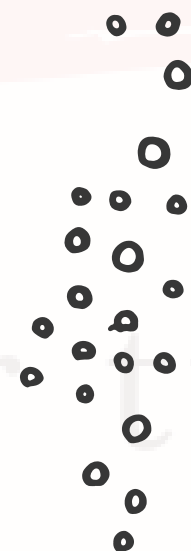


VERSPIL ME NIETJES

Zelf vind ik dit dus een geweldig initiatief. Waarom moeten deze asperges worden weggegooid? Qua smaak doen ze niet onder. Oké, ze zijn niet perfect. Maar weggooien is onzin. Ik koop regelmatig groente en fruit die er niet zo mooi uitzien. Zo zag ik onderlaats op tv een biologische spruitenteler die een groot deel van zijn spruiten moest vernietigen. Waarom? Omdat iemand of een groep mensen een standaard heeft bedacht. Hoezo standaard? Niets of niemand in de natuur is standaard. Stop de verspilling. Doe je mee?

Lees meer recepten waarmee ik de verspilling tegen ga. Bijvoorbeeld met oud brood, waarvan er in deze editie twee staan. [Klik hier voor mijn website.](#)

ElisabethsKitchen



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.

Je doet mij echt 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

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