

Wat eten we? Inspiratielijst

Een persoonlijke inspiratiebank voor avonden waarop niemand weet wat er op tafel moet komen.

Legenda



snel (≤ 30 min)



vegetarisch



budgetvriendelijk



winter / comfort

Snelle hap

- | | |
|---|---|
| ☐ Quesadilla's met kip en kaas ⚡ | ☐ Pita met falafel en tzatziki ⚡ |
| ☐ Wraps met kip en avocado ⚡ | ☐ Croque monsieur met salade ⚡ |
| ☐ Naanpizza met mozzarella en groenten ⚡ | ☐ Loaded nacho's met bonen en kaas ⚡ |
| ☐ Omelet met groenten en feta ⚡ € | ☐ Broodje pulled chicken ⚡ |
| ☐ Halloumiwraps met rauwkost ⚡ | ☐ Snelle wok met noedels en groenten ⚡ |
| ☐ Gnocchi met pesto en kerstomaat ⚡ | ☐ Tortillapizza's ⚡ € |
| ☐ Pinsa met burrata ⚡ | |

Pasta

- | | |
|--|---|
| ☐ Pasta pesto met burrata en tomaat | ☐ Spaghetti carbonara |
| ☐ Pasta met zalm en spinazie | ☐ Pasta met kip en zongedroogde tomaat |
| ☐ Spaghetti bolognese | ☐ Pasta arrabbiata € |
| ☐ Pasta met pompoen en salie | ☐ Pasta met scampi en look |
| ☐ Pasta met champignonroomsaus | ☐ Cannelloni met ricotta en spinazie |
| ☐ Pasta puttanesca | ☐ Pasta met broccoli, citroen en parmezaan |
| ☐ Pasta met zalm, broccoli en kruidenkaas | ☐ Macaroni met kaas, ham en broccoli |
| ☐ Penne Alfredo | ☐ Pasta beef ragù |
| ☐ Orzo met pompoen en feta | ☐ Verse ravioli |
| ☐ Zelfgemaakte gnocchi met salieboter | |

Ovenschotels

- | | |
|---|---|
| ☐ Moussaka | ☐ Enchilada-ovenshotel |
| ☐ Lasagne | ☐ Gnocchi uit de oven met tomaat en mozzarella |
| ☐ Bloemkoolgratin € | ☐ Ovenshotel met kip, prei en puree |
| ☐ Gevulde paprika's met rijst en gehakt | ☐ Aubergine parmigiana |
| ☐ Shepherd's pie | ☐ Broccoli-kaasshotel |
| ☐ Zoete-aardappelovenshotel met zwarte bonen | ☐ Zalm-preishotel met aardappelpuree |
| ☐ Bloemkoolshotel met kaassaus | |

Rijst & noedels

- | | |
|--|---|
| ☐ Nasi goreng | ☐ Thaise rode curry met rijst |
| ☐ Teriyaki kip met rijst | ☐ Poké bowl met zalm |
| ☐ Gebakken rijst met ei en groenten ⚡ € | ☐ Pad thai |
| ☐ Udon met rundvlees en groenten | ☐ Kip tikka masala met rijst |
| ☐ Burrito bowl | ☐ Kokosrijst met zalm en broccoli |
| ☐ Katsu curry met kip | ☐ Noedelbowl met tofu en pindasaus |
| ☐ Gevulde paprika | ☐ Gevulde courgette |
| ☐ Wokgerecht ⚡ | ☐ Ramen |

Wraps, taco's & pita

- | | |
|---|---|
| ☐ Taco's met gekruide gehakt | ☐ Vistaco's met koolsla |
| ☐ Burrito's met kip en bonen | ☐ Fajita's met kip en paprika |
| ☐ Enchilada's | ☐ Falafelpita met hummus 🍴 |
| ☐ Gyros met tzatziki | ☐ Pulled-chickenwrap |
| ☐ Halloumitaco's 🍴 | ☐ Wraps met krokante kip |
| ☐ Taco's met zoete aardappel en zwarte bonen 🍴 | ☐ Griekse pita met kip en feta |

Visgerechten

- | | |
|--|--|
| ☐ Zalm teriyaki | ☐ Kabeljauw uit de oven met kerstomaat |
| ☐ Vissencurry met kokosmelk | ☐ Fish & chips |
| ☐ Poké bowl met zalm | ☐ Scampi in looksaus |
| ☐ Vistaco's | ☐ Zalm met honing-mosterdsaus |
| ☐ Paella met vis en zeevruchten | ☐ Pasta met gerookte zalm |
| ☐ Kabeljauw met prei en mosterdsaus | ☐ Zalm met couscous en geroosterde groenten |
| ☐ Fishsticks met spinazie en puree | ☐ Sushi bowls |

Vegetarisch

- | | |
|--|---|
| ☐ Shakshuka 🍴 | ☐ Falafel met hummus en pita 🍴 |
| ☐ Kikkererwtencurry 🍴 € | ☐ Aubergine parmigiana 🍴 |
| ☐ Chili sin carne 🍴 € | ☐ Halloumibowl 🍴 |
| ☐ Risotto met champignons 🍴 | ☐ Gevulde zoete aardappel 🍴 |
| ☐ Quesadilla met bonen en kaas 🍴 € | ☐ Groentelasagne 🍴 |
| ☐ Dahl met linzen en naan 🍴 € | ☐ Gnocchi met spinazie en gorgonzola 🍴 |
| ☐ Geroosterde wintergroenten met feta 🍴 | |

Salades & frisse gerechten

- | | |
|---|---|
| ☐ Caesarsalade met kip | ☐ Griekse salade met pita 🍴 |
| ☐ Salade met geitenkaas, appel en walnoten 🍴 | ☐ Couscoussalade met feta 🍴 |
| ☐ Pastasalade met pesto 🍴 | ☐ Salade met kip en avocado |
| ☐ Burrata-tomatensalade 🍴 | ☐ Salade met halloumi en gegrilde groenten 🍴 |
| ☐ Salade niçoise | ☐ Poké bowl met mango en avocado 🍴 |
| ☐ Tabouleh met falafel 🍴 | ☐ Aardappelsalade met gerookte zalm |

Soep met side dish

- | | |
|---|--|
| ☐ Tomatensoep met croque € | ☐ Pompensoep met focaccia 🍴 |
| ☐ Courgettesoep met bruschetta 🍴 | ☐ Thaise kokossoep met kip |
| ☐ Minestrone 🍴 € | ☐ Kippensoep met noedels |
| ☐ Wortel-gembersoep met naan 🍴 | ☐ Franse uiensoep met kaasbrood 🍴 |
| ☐ Paprikasoep met quesadilla 🍴 | ☐ Preisoep met hartige taart 🍴 |

Wereldkeuken

- | | |
|---|--|
| ☐ Butter chicken met naan | ☐ Thaise groene curry |
| ☐ Marokkaanse tajine | ☐ Japanse katsu curry |
| ☐ Koreaanse bibimbap | ☐ Indiase palak paneer 🍴 |
| ☐ Griekse souvlaki | ☐ Turkse köfte met bulgur |
| ☐ Libanese mezze 🍴 | ☐ Vietnamese noedelbowl |
| ☐ Mexicaanse chili con carne | ☐ Indonesische saté met rijst |

Winter & comfortfood

- | | |
|---|---|
| ☐ Stoofvlees met frietjes * | ☐ Vol-au-vent * |
| ☐ Hutsepot met worst * | ☐ Chili con carne * |
| ☐ Gehaktballen in tomatensaus * | ☐ Worst met stoemp * |
| ☐ Stoofpot met kip en wintergroenten * | ☐ Boeuf bourguignon * |
| ☐ Shepherd's pie * | ☐ Erwtensoup met brood * € |
| ☐ Raclette * | ☐ Pompoenrisotto * 🍴 |
| ☐ Hespenrolletjes in kaassaus * | ☐ Quiche * 🍴 |
| ☐ Gehaktballen met sperziebonen en puree * | ☐ Kalkoenfilet met krielaardappelen en wortel * |
| ☐ Stoofpotje * | ☐ Aardappelpuree met beurre noisette en walnoten * 🍴 |
| ☐ Langzaam gegaarde stoofpot * | ☐ Gevulde kip met kruidenkaas * |

Fakeaway & vrijdagavond

- | | |
|---|---|
| ☐ Zelfgemaakte burgers | ☐ Smashburgers |
| ☐ Zelfgemaakte pizza | ☐ Gyros met pita |
| ☐ Loaded fries | ☐ Kapsalon |
| ☐ Loaded nacho's | ☐ Krokante kipburgers |
| ☐ Burrito's | ☐ Pita shoarma |
| ☐ Chicken wings met coleslaw | ☐ Pizza bianca met mozzarella en courgette 🍴 |