

Weekmenu Week 22 - Mei 2026

7 maaltijden · onder de 50 euro · voor het hele gezin

Dinsdag	Risotto met champignon, kipfilet en courgette
Woensdag	Pasta bolo met burrata
Donderdag	Pasta pesto salade
Vrijdag	Patat met snacks
Zaterdag	Sla met aardappels uit de oven
Zondag	Witlof salade met aardappelkroketjes
Maandag	Paprika soep met tosti

Totaal weekmenu: onder de 50 euro · 5 personen · minder dan €10 per avond

Risotto met champignon, kipfilet en courgette

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

400 g risottorijst

500 g kipfilet, in blokjes

250 g champignons, in plakjes

1 courgette, in blokjes

1 ui | 3 teentjes knoflook

150 ml kookroom

2 bouillonblokjes (kip) opgelost in 1,2 liter warm water

Parmezaanse kaas | Boter | Olijfolie

Zout, peper en verse peterselie

BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook in olijfolie op middelhoog vuur. Voeg kipblokjes toe en bak goudbruin. Haal kip uit de pan en zet apart.
2. Bak champignons en courgette 3 minuten mee in dezelfde pan. Voeg risottorijst toe en bak 1 minuut mee tot de korrels glazig zijn.
3. Voeg een soeplepel warme bouillon toe en roer tot opgenomen. Herhaal gedurende 18-20 minuten tot de rijst gaar en romig is.
4. Roer de kookroom en een klont boter door de risotto. Doe de kip terug erbij en warm door.
5. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met versgeraspte parmezaan en peterselie.

TIP *Roer de risotto constant - dat is het geheim van de romige structuur!*

Pasta bolo met burrata

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

375 g penne

500 g rundergehakt

1 kg romatomen, grof gehakt (of uit blik als aanbieding)

1 ui | 3 teentjes knoflook

2 el tomatenpuree

1 wortel, fijn geraspt

2 bollen burrata (optioneel)

Verse basilicum | Olijfolie

Zout, peper, oregano en snufje suiker

BEREIDING

1. Fruit ui, knoflook en geraspte wortel in olijfolie. Voeg gehakt toe en bak rul en bruin.
2. Roer tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut mee. Voeg romatomen toe en breng op smaak met oregano, zout, peper en suiker.
3. Laat de saus 20-25 minuten sudderen op laag vuur tot hij dik en vol van smaak is.
4. Kook de penne beetgaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af. Schep pasta door de saus.
5. Serveer de pasta met verse basilicum en olijfolie. Leg optioneel een halve bol burrata op elk bord - kinderen kunnen dit ook weglaten.

TIP *Burrata niet gewild? Gewoon weglaten - de bolognesesaus is ook zonder heerlijk!*

Pasta pesto salade

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

375 g penne

1 pot groene pesto

250 g tomaatjes, gehalveerd

1 zak rucola

1 komkommer, in blokjes

50 g Parmezaanse kaas, in schaafsel

Olijfolie | Zout en peper

Optioneel: geroosterde pijnboompitten

BEREIDING

1. Kook de penne volgens de verpakking. Giet af en spoel kort met koud water.
2. Schep de lauwe pasta om met 4-5 eetlepels pesto en een scheut olijfolie.
3. Meng tomaatjes en komkommer door de pasta. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel rucola over de borden. Schep de pastasalade erop.
5. Schaaf Parmezaan erover en strooi eventueel geroosterde pijnboompitten over de salade.

TIP *Koud ook heerlijk de volgende dag als lunch - maak gerust een grotere portie!*

Sla met aardappels uit de oven

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

5 hamburgers

1 krop sla

5 eieren, hardgekookt

Aardappels, in partjes

Slasaus naar smaak

Burgersaus DIY: mayo, ketchup, mosterd, augurk, ui

Olijfolie | Zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm oven op 200 graden. Verdeel aardappelpartjes op een bakblik, besprenkel met olijfolie en zout. Rooster 25-30 minuten tot goudbruin.
2. Kook de eieren 9 minuten hardgekookt. Laat afkoelen, pel en halveer.
3. Maak de burgersaus: meng mayo, ketchup, mosterd, fijngehakte augurk en ui. Zet koel.
4. Bak de hamburgers in een hete pan 3-4 minuten per kant gaar.
5. Verdeel sla over de borden. Leg aardappelpartjes, ei en hamburger erop. Lepel saus erover.

TIP

Ook lekker met extra komkommer, augurk en tomaatjes op tafel!

Witlof salade met aardappelkroketjes

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

4 stronkjes witlof, in reepjes

1 mango, in blokjes

200 g gerookte kipfilet, in reepjes

Bieslook, fijngesneden

3 el mayonaise

Sap van 1 citroen

Kant-en-klare aardappelkroketjes (vriezer of supermarkt)

Zout en peper

BEREIDING

1. Bereid de aardappelkroketjes volgens de verpakking in de oven of airfryer tot goudbruin.
2. Snijd witlof in dunne reepjes en verwijder de bittere kern. Meng met mangoblokjes en gerookte kipfilet.
3. Maak de dressing: roer mayonaise los met citroensap, zout en peper tot een gladde saus.
4. Schep de dressing door de salade en meng goed. Strooi bieslook erover.
5. Serveer de frisse witlofsalade naast de warme kroketjes. Lekker als contrast!

TIP *De mango neutraliseert de bitterheid van de witlof - ook kinderen eten dit graag!*

Paprika soep met tosti

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

3 rode paprika's (2 vers + 1 uit pot), grof gesneden

200 ml kookroom

2 bouillonblokjes opgelost in 800 ml warm water

1 ui | 2 teentjes knoflook

Olijfolie | Zout, peper en paprikapoeder

Brood voor tosti's (8-10 sneetjes)

Kaas en ham naar keuze voor de tosti's

Verse peterselie voor garnering

BEREIDING

1. Fruit ui en knoflook in olijfolie. Voeg paprikastukjes toe en bak 5 minuten mee tot ze zacht zijn.
2. Voeg de bouillon toe en laat 15 minuten zachtjes koken tot de paprika goed gaar is.
3. Pureer de soep glad met een staafmixer. Roer de kookroom erdoor en breng op smaak.
4. Maak de tosti's in de tosti-ijzer of koekenpan goudbruin met kaas en ham.
5. Serveer de soep in kommen met een scheutje kookroom en peterselie. Tosti's erbij.

TIP Ook lekker geserveerd met een wrap of een frisse salade in plaats van tosti!

Smakelijk eten!

Alle recepten en weekmenu's vind je op:

www.budgetengezin.nl

Volg ons op Instagram voor wekelijkse weekmenu's en recepten.

@bertine_olieman