

Weekmenu

Week 26 – Juni 2026

6 maaltijden – onder de 50 euro – voor het hele gezin

Dag	Gerecht
Dinsdag	Sla, aardappels, ei en vlees
Woensdag	Macaroni met gehakt
Donderdag	Risotto met kip
Vrijdag	Patat met snacks
Zaterdag	Bami
Zondag	Soep met stokbrood

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

Sla, aardappels, ei en vlees

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

1 kg aardappels, in partjes

1 krop sla

5 eieren

500 g speklapjes (of ander stukje vlees naar keuze)

1 komkommer, in plakjes

Handje cherrytomaatjes, gehalveerd

Slasaus of dressing van olijfolie en azijn

Olijfolie | Zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat, besprenkel met olijfolie, zout en peper. Rooster 25-30 minuten goudbruin.
2. Was de sla en scheur in stukken. Snijd de komkommer in plakjes en halveer de tomaatjes. Verdeel alvast over de borden.
3. Bak de speklapjes in een hete pan in 6-8 minuten knapperig en gaar. Bestrooi met peper.
4. Bak de eieren naar wens als spiegelei.
5. Verdeel de aardappels, het vlees en het ei over de salade. Lepel de dressing erover en serveer.

Tip – Geen speklapjes in huis? Dit gerecht werkt net zo lekker met een gebakken hamburger of restjes vlees van de dag ervoor.

Macaroni met gehakt

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

500 g macaroni

500 g gehakt

1 blik tomatenblokjes

2 el tomatenpuree

1 ui | 2 teentjes knoflook

1 rode paprika, in blokjes

150 g geraspte kaas

Italiaanse kruiden, paprikapoeder, zout en peper

Olijfolie

BEREIDING

1. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af.
2. Bak het gehakt rul en bruin in een grote pan. Voeg ui, knoflook en paprika toe en bak 3 minuten mee.
3. Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut. Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe.
4. Laat de saus 10 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de macaroni door de saus. Bestrooi met geraspte kaas en serveer warm.

Tip - Verstop wat extra geraspte groente (courgette of wortel) in de saus - de kinderen proeven het niet en het is een mooie portie groente extra!

Risotto met kip

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

400 g risottorijst

500 g kipfilet, in blokjes

1,2 liter kippenbouillon

1 ui | 2 teentjes knoflook

150 g champignons, in plakjes

100 g geraspte Parmezaanse of belegen kaas

50 g boter

Handje verse peterselie

Olijfolie | Zout en peper

BEREIDING

1. Houd de bouillon warm in een steelpan. Bak de kipblokjes in een ruime pan goudbruin en zet apart.
2. Fruit de ui en knoflook glazig in olijfolie. Voeg de champignons toe en bak 3 minuten mee.
3. Voeg de risottorijst toe en bak 1-2 minuten al roerend mee.
4. Schep telkens een soeplepel bouillon erbij en blijf roeren tot het vocht is opgenomen. Herhaal 18-20 minuten tot de rijst romig en beetgaar is.
5. Roer de kip, boter en kaas erdoor. Breng op smaak en garneer met verse peterselie.

Tip - Blijf rustig roeren en voeg de bouillon beetje bij beetje toe - zo wordt je risotto lekker romig, helemaal zonder room.

Bami

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

500 g bami (mie) of mihoen

300 g kipfilet, in reepjes (of gerookte kip / ham)

1 ui | 2 teentjes knoflook

1 prei, in ringen

1 rode paprika, in reepjes

200 g taugé

2 wortels, in dunne reepjes

4 el ketjap manis | 2 el sojasaus

1 tl sambal (optioneel) | Bami- of ketjapkruiden

Olijfolie of zonnebloemolie

BEREIDING

1. Kook de mie volgens de verpakking beetgaar. Giet af en spoel koud.
2. Bak de kipreepjes in een wok of grote pan gaar. Haal uit de pan.
3. Fruit ui en knoflook. Voeg prei, paprika en wortel toe en roerbak 4-5 minuten.
4. Voeg de taugé en de mie toe en schep alles goed om.
5. Doe de kip terug, voeg ketjap, sojasaus en kruiden toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met sambal.

Tip - Bami is ideaal om restjes groente uit de koelkast kwijt te kunnen - alles wat je nog hebt liggen kan erin!

Soep met stokbrood

Voor 5 personen

INGREDIENTEN

1 liter passata of 2 blikken tomatenblokjes

1 liter groentebouillon

250 g gehakt (voor balletjes)

1 ui | 2 teentjes knoflook

2 wortels, in blokjes

1 stengel bleekselderij, in stukjes

1 el tomatenpuree | 1 tl suiker

Italiaanse kruiden | Zout en peper

1 stokbrood | Kruidenboter

50 g geraspte kaas (optioneel)

BEREIDING

1. Draai van het gehakt kleine balletjes. Bak ze rondom bruin in een soeppan en zet apart.
2. Fruit ui, knoflook, wortel en bleekselderij 5 minuten in dezelfde pan.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut. Voeg passata, bouillon, suiker en kruiden toe.
4. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Doe de balletjes erbij en warm mee. Breng op smaak.
5. Snijd het stokbrood in, bestrijk met kruidenboter en warm kort in de oven. Serveer naast de soep.

Tip - Maak een dubbele portie soep en vries de helft in - dan heb je een snelle maaltijd klaar voor een drukke dag!

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