

## OVERZICHT VAN MENU VOOR 10-DAAGSE CURSUS VAN MONIEK

### Opstart-menu (koek en zopie): VRIJDAGAVOND

Erwtensoep ; Croutons;  
Divers brood;  
Kaas  
Naturel rauwkost en fruit  
Koek

### DAG EEN - Menu 'snelle spaghetti'

Spaghetti & stokbrood  
Tomaten-preisau en geraspte kaas  
Linzen-witlofschotel [of:Peulvruchten-groenteschotel]  
Koolrauwkost , zoetzuur met vinaigrette  
Chocolade-hazelnootbluf

### DAG TWEE - Menu India

Rijst  
Gemengde groenten curry (bloemkool, sperziebonen, wortel, courgette, paprika)  
Kool met taugé en champignons  
Linzenpuree-soep met kokos  
Komkommer-yoghurtsalade  
Griesmeelpudding Indisch

### DAG DRIE - Menu populaire aardappels

Oven-gebakken aardappels  
Kaaskroketjes [prima te vervangen door Kaas&spaghetti croketten (Baker nr 171)]  
Gestoofde knolselderij (OF andere groente gestoofd)  
Tuinbonen-witlofsalade met munt  
Rode bieten-appelsalade met vinaigrette en een rand van sla  
Trifle

### DAG VIER - Menu bont, weelderig Mediterraan

Bulgur of cous-cous;  
Gemengde groente (mild gekruid)  
Aubergine/komkommerplakken in yoghurtsaus  
Paprikasaus (heet gepeperd)  
Falafel  
Turks brood  
Tomatenplakjes met (oosterse) peterselie  
Zandkoekjes met anijs; dadels en stukken (water)meloen

### DAG VIJF - Menu fusie multicultureel

Quinoa  
Peen met spruitjes  
Ovenschotel van notengehakt in tomaten  
Hardgekookte eieren  
Zuurkool-fruitsalade (met verse ananas) en apart kropsla  
Bienenstich

DAG ZES - Menu continentale creatie

Aardappels klassiek Hollands  
Boekweit naturel  
Tempéhachee in uiensaus  
Rode kool van moeder  
Witlofrawwkost (zie opmerking onder Aantekeningen)  
Kwarktaart uit de oven

DAG ZEVEN - Menu gado-gado favoriet

Rijst  
Groenten gado-gado (Indonesisch)  
Pindasaus (Indonesische katjangsaus)  
Gebakken banaan  
Tofu plakjes  
Omelet, Oosters gekruid  
Applecrumble

DAG ACHT - Menu pasta pasta

Pasta met venkel en avocado  
Gegratineerde broccoli (met kaas) (zie 'groentegratin')  
Paté van peulvruchten (met toastjes en dipstengels)  
Wortelrawwkost (zie 'Selderij- of wortelrawwkost')  
Soesjes gevuld met botercrème [zie 'Vullingen voor soesjes...']  
Vruchten-sorbetijs (vegan)

DAG NEGEN ELF UUR - Menu gezellig Hollands

Stamppot-ovenshotel met aardappel, zuurkool en ananas  
Broodjes, gehalveerd  
Groenteschijven, mosterd, ketchup en mayonaise  
Kropsla met vinaigrette  
Zuivelgembermix met perenwaaier of cake

DAG NEGEN VIJF UUR - Menu Soep en hapjes

(Rijst)-kokos-groentesoep [of champignonsoep]  
Sandwiches, tortilla's, tosti's en/of brood en/of (ruitjes van) opgebakken restanten van gerechten  
Divers beleg, 3 of meer soorten, apart aangeboden: guacamole, hummus met komkommer, mengsel van pompoen, rucola en geraspte kaas, ei-mayonaise, knoflookboter, paté van peulvruchten, plakjes tomaat, plakjes kaas etc. etc.  
Dipstengels van bleekselderij en wortel,  
Cherry-of mini-tomaten, en rawwkost van wat over is aan daarvoor geschikte groente10.6  
Tortilla en/of aardappelchips  
IJs en meloen of verse ananasblokjes; Chai-thee, plus wat over is/in vriezer aan toetjes/taart, koekjes

HET DAGELIJKSE ONTBIJT

IN VOORBEREIDING: EXTRA MENU's voor de afwisseling en VIJFUURTJES