

Langzaamaan moeten we de salades die zo lekker zijn bij een mooie zomeravond weer inruilen voor wat steviger eten. Aangezien ik zelf niet echt een fan ben van salades ben ik blij dat ik weer een stevige stampot kan maken of een heerlijke stoofpot. Daarom vandaag een paar voorbeelden van wat stevigere maaltijden die beter passen bij de herfst.

Een manier om snel en gemakkelijk een maaltijd te bereiden noemen ze tegenwoordig trayback gerechten. Trayback gerechten zijn een populaire manier om een heerlijke en gezonde maaltijd te bereiden met weinig moeite. Het idee is simpel: je legt verschillende ingrediënten op een bakplaat, besprenkelt ze met kruiden, olie of saus, en schuift ze in de oven. Na een tijdje heb je een complete maaltijd met vlees, groenten en eventueel aardappelen, rijst of pasta. Je kunt eindeloos variëren met trayback gerechten, afhankelijk van je smaak, dieet en wat je in huis hebt. Hier zijn enkele tips en recepten om je op weg te helpen.



- Kip met groenten en aardappelen: Snijd kipfilets in stukken en kruid ze met zout, peper, paprikapoeder en knoflookpoeder. Snijd wortels, uien, courgette en aardappelen in blokjes en meng ze met olijfolie, zout, peper en rozemarijn. Verdeel de kip en de groenten over een bakplaat en bak ze 25 minuten op 200°C.

- Zalm met broccoli en cherrytomaten: Leg vier zalmfilets op een bakplaat en bestrijk ze met pesto. Snijd broccoli in roosjes en cherrytomaten doormidden en verdeel ze over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie, zout, peper en citroensap. Bak 15 minuten op 180°C.

- Gehaktballetjes met rijst en bonen: Meng rundergehakt met ei, paneermeel, zout, peper, komijn, koriander en peterselie. Vorm er kleine balletjes van en leg ze op een bakplaat. Kook rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg er zwarte bonen, mais, tomatenblokjes, zout, peper, limoensap en koriander aan toe. Schep de rijst over de gehaktballetjes en bak 20 minuten op 200°C.

leg ze op een bakplaat. Kook rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg er zwarte bonen, mais, tomatenblokjes, zout, peper, limoensap en koriander aan toe. Schep de rijst over de gehaktballetjes en bak 20 minuten op 200°C.

De volgende keer iets over stampotten.