

Freezermeals:

Rundvlees fajitas:

500 gr riblap

Buritto kruiden, zout en peper

2 uien

3 tenen knoflook

Half potje salsa

Scheutje azijn en olijfolie

Dit doe je allemaal rauw in de vriezerzak. In de slowcooker voor 4/5 uur op high of 8/9 uur op low.

Lekker met rijst, tortilla en broccoli en bonen en sla.

Zwolse rundvlees:

500 gr riblap

2 uien, 2 knoflook

Zout, peper en een eetlepel zwolse kruiden.

Tomaten puree, 2 plakken ontbijtkoek.

Scheutje azijn en olijfolie

250 gr champignons

Dit doe je rauw in een vriezerzak. In de slowcooker 4/5 uur op high of 8/9 uur op low. Lekker met boontjes en patat of aardappel puree.

Taco rundvlees met bonen schotel:

500 gr riblappen

3 uien 3 tenen knoflook, zout en peper

Taco mix (saus) en salsa uit een potje of zelf gemaakt.

Blikje kidneybonen en een blikje zwarte bonen, je kunt ook bruine bonen doen of witte bonen.

Alles in de vriezerzak, in de slowcooker voor 4/5 uur op high of 8/9 uur op low.

Smakelijk .