

Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney

met wortel-koolsalade, appel en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipfilet met
Mediterrane kruiden



Paprika-poeder



Mangochutney



Tomaat



Ui



Appel



Panko paneermeel



Wittekool en wortel



Mini-tortilla's



Biologische volle
yoghurt



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

In dit recept geef je de kip een extra knapperig korstje met
panko: Japans paneermeel met grove korrels.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, diep bord, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	640 /153
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	23,2	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Snijd de **kipfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm. Meng in een kom de **kipfilet** met ½ van de **yoghurt**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, peper en zout.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er in stap 5 ook voor kiezen om ze 1 - 2 minuten in een koekenpan te bakken.



4. Salade maken

Meng ondertussen in een andere kom de **wittekool en wortel** met de **appel**, de **ui**, de overige **yoghurt** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Toppings bereiden

Meng in een kleine kom de **mangochutney** met opnieuw ½ van de **yoghurt**, peper en zout. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** (zie Tip). Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan 2 - 3 minuten met wat olie in een koekenpan.



5. Tortilla's verwarmen

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



3. Kip bakken

Voeg de **panko** toe aan een diep bord. Wentel de **kip** door de **panko** en zorg dat de **kip** volledig is bedekt. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant, of tot het korstje goudbruin kleurt (zie Tip). Laat uitlekken op keukenpapier.

Tip: Je gebruikt vrij veel olie omdat je de kip eigenlijk frituurt. Hierdoor wordt hij lekker knapperig.



6. Serveren

Verdeel de salade samen met de **tomaten** over de **tortilla's** en leg de **kipstukjes** erop. Garneer met de **mangochutney**.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met gebakken aardappeltjes en komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse brie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Vive la France! Dat brie een Franse kaas is, is geen geheim.
Maar wist je dat flammkuchen eigenlijk ook uit de Duits-
Franse grensstreek Elzas komt?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	496 /118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,3
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de **aardappelblokjes** net onder water in een pan met deksel en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne plakjes.

Weetje 🍏 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.



2. Ui en appel bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Bak de **ui** en **appel** met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de **appel** bruin en zacht is.
- Snijd ondertussen de **brie** in dunne plakken.

Tip: Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Flammkuchen beleggen

- Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **zure room** over de **flammkuchen**.
- Beleg met de **ui** en **appel** en leg de **brie** erop (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van zoet? Besprenkel de flammkuchen dan met een beetje honing naar smaak.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de **aardappelblokjes** en de salade.

Eet smakelijk!

Teriyaki-kipburger

met aardappelpartjes en frisse salade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Kipburger



Teriyakisaus



Botersla



Hamburgerbol
met sesam



Wortel



Tomaat



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

In dit recept maak je een kipburger met een twist. Je glaceert de burger met teriyakisaus en honing, voor een zoete en hartige smaaksensatie.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 /889	562 /134
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	26,2	4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **aardappelen** in partjes en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



2. Ui bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut.
- Voeg de **kipburger** toe en bak in 2 - 3 minuten per kant gaar.
- Voeg in de laatste minuut de **teriyakisaus** en ½ el honing per persoon toe.



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de wittewijnazijn, de helft van de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **sla** fijn en rasp de **wortel** met een grove rasp. Voeg de **sla** en **wortel** toe aan de saladekom.
- Snijd de **tomaat** in plakken. Houd een paar plakken apart om later de **burger** mee te beleggen. Voeg de overige **tomaat** toe aan de saladekom.
- Meng de **sla**, **wortel** en **tomaat** met de dressing.



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** open. Beleg het **broodje** met wat salade en leg de **kipburger** en een beetje gebakken **ui** erop.
- Serveer het **broodje** met de salade ernaast. Serveer de **aardappelpartjes** met de overige mayonaise.

Eet smakelijk!



Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Vietnamese saus



Kippendijreepjes



Vers citroengras



Aardappelen



Kokosmelk



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine
B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van
rode bloedcellen en zorgt voor energie!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	299 / 71
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,3
Koolhydraten (g)	42	5
Waarvan suikers (g)	11,4	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,5	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met ¼ bouillonblokjes per persoon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

Weetje 🍷 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*



3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **Vietnamese saus** toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **aardappelen** en **wortel** gaar zijn. Breng eventueel op smaak met peper en zout of een scheutje **vissaus**.



2. Soep maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappelpartjes** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** en bouillon toe. Kneus het **citroengras** en voeg toe (zie Tip).
- Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

Tip: Hoe meer je de stengel breekt, hoe meer smaak hij afgeeft.



4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Eet smakelijk!

Harira met Afrikaanse kruiden, linzen en geroosterde kikkererwten met pita's, labne en bladpeterselie

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linzen



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Harira is een traditionele Noord-Afrikaanse soep op basis van linzen, tomaten en kikkererwten. Wij hebben er een twist aan gegeven: de kikkererwten zijn geroosterd in de oven voor een *crunchy* topping op je soep!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, rasp, keukenpapier, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	386 /92
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,4
Koolhydraten (g)	112	12
Waarvan suikers (g)	27,9	3,1
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	4,8	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp de **gember**. Snipper de **ui** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



4. Pita's bakken

Bak de **pita's** 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de **pita's** in een broodrooster. Hak de **peterselie** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



2. Soep maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel** en **dadelstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes**, het bouillonblokje en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.*



5. Soep afmaken

Voeg de **Afrikaanse kruiden** toe en pureer de soep met een staafmixer. Roer de **linzen** en overige **kikkererwten** door de soep. Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.



3. Kikkererwten roosteren

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet. Dep de helft van de **kikkererwten** droog met keukenpapier. De andere helft gaat later in de soep. Voeg de droge **kikkererwten** toe aan een kom en meng met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.



6. Serveren

Server de soep in diepe borden. Garneer met de geroosterde **kikkererwten**, **peterselie** en **labne**. Server de **pita's** ernaast.

Weetje 🌱 *Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.*

Eet smakelijk!



Spaghetti al limone met pankotopping

met spruiten en courgette

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Citroen



Geraspte oude Goudse kaas



Verse citroentijm



Courgette



Kookroom



Spruiten



Grana Padanovlokken DOP



Panko paneermeel



Aglie e olio



Nieuw ingrediënt in je box! De aglio e olio is een Italiaanse klassieker gemaakt van knoflook, olijfolie, rode peper en peterselie. Simpel én smaakvol
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3899 /932	723 /173
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	20,9	3,9
Koolhydraten (g)	91	17
Waarvan suikers (g)	11,3	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Halveer de **spruiten**. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en vervolgens in dunne plakken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spruiten** 4 - 6 minuten.



3. Saus maken

- Voeg de **courgette** toe aan de hapjespan met **spruiten** en bak nog 3 - 5 minuten. Blus af met de **kookroom** en bouillon.
- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en laat 4 - 6 minuten inkoken op middelhoog vuur, of tot de saus wat indikt.
- Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **Grana Padano** en 1 tl **citroenrasp** per persoon toe.



2. Topping maken

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **panko** en **citroentijmtakjes** toe en bak al roerend 2 - 3 minuten, of tot de kruimels goudbruin zijn (zie Tip).
- Haal uit de pan, voeg toe aan een kleine kom en laat afkoelen.
- Verwijder de **citroentijmtakjes** en meng de **geraspte kaas** door de **panko**.

Tip: Blijf bij de kruimels en schep regelmatig om zodat ze niet aanbranden!



4. Serveren

- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan met de **groenten**. Voeg de **pasta** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de borden.
- Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de kaas-pankokruimels. Bestrooi de **pasta** met de kaaskruimels (zie Tip).
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Gezondheidsip 🍌 Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de helft van de kaaskruimels. Je kunt de overige kaaskruimels de volgende dag in een salade verwerken.

Eet smakelijk!



Kip piccata met geroosterde krieltjes

met rode biet, wortel en frisse citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kipfilet



Kappertjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden
vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter
en kappertjes.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, koekenpan met deksel, rasp, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	¼	1½	3	3	4½	4½
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
[Plantaadige] roomboter (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaadige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 / 694	452 / 108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,5
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	12,8	2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil en halveer de **rode biet**. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Smaakmakers bereiden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van ¼ **citroen** per persoon en pers ¼ **citroen** per persoon uit. Snijd eventueel de overige **citroen** in partjes. Snijd de **peterselie** grof.



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **rode biet**, de **wortel**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook** met per persoon: 1½ el olijfolie en ¾ tl **gedroogde tijm**. Verdeel de **groenten** en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



5. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het water toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



3. Kip bakken

Verdeel de bloem over een diep bord. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



6. Serveren

Verdeel de **krieltjes** en **groenten** over de borden. Schep de **kip** met saus eraan. Serveer met mayonaise naar smaak en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Weetje 🍋 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!



Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met aubergine, spinazie en oude kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Spinazie



Kookroom



Geraspte oude
Goudse kaas



Verse lasagnebladen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag
van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en
trekken alle smaken er nog beter in.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 / 846	477 / 114
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	23,2	3,1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	9,8	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Aubergine snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in plakken van maximaal ½ cm dik.



2. Aubergine bakken

Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en wrijf in met het grootste deel van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergine** 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.

Weetje 🍆 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



3. Roux maken

Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog twee keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot hij de consistentie van **room** heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatpels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Roomsaus afmaken

Voeg ¾ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe aan de saus en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **kookroom**, ½ van de **geraspte oude kaas** en peper en zout naar smaak toe.



5. Lasagne maken

Vet de ovenschaal in met de overige olijfolie. Schenk een dun laagje saus in de ovenschaal. Bedek deze met **lasagnebladen** en verdeel er een paar **aubergineplakken** over (zie Tip). Herhaal tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi met de overige **oude kaas**. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden.

Eet smakelijk!



Garnalen in vadouvan-curry

met rijst, citroen en verse koriander

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Ui



Vadouvan



Gemberpuree



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Tomaat



Verse koriander



Citroen



Garnalen



Paprika



Witte langgraanrijst



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Vadouvan is een Franse variant op een Indiaas
specerijenmengsel. De smaak is kenmerkend en aromatisch -
een mix van pittig, zoet en rokerig.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (zakje(s))	¼	¼	1	1½	1½	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¼	1	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	¼	¼	1	1½	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	529 /126
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	15,1	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg 1 tl **vadouvan** per persoon toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



3. Curry afmaken

- Blus af met de **kokosmelk**, de **zoete Aziatische saus** en ½ el wittewijnazijn per persoon.
- Verlaag het vuur, meng goed door en laat 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd de **tomaat** in blokjes, de **koriander** fijn en de **citroen** in partjes.
- Voeg de **garnalen** en de helft van de **tomaat** toe aan de curry en verwarm 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de vadouvan-curry erbovenop.
- Garneer met de **koriander**, de overige **tomaat** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige pasta met boerenworst

met Parmigiano Reggiano, tomaat en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kookroom



Ui



Tomaat



Parmigiano
Reggiano DOP



Penne



Varkensboerenworst



Siciliaanse kruidenmix



Spinazie



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen zit
in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	682 /163
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,2
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	11,5	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Knijp het **worstvlees** uit het vel boven de hapjespan. Bak het **vlees** in 2 - 4 minuten los met een spatel.
- Voeg de **ui** en **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en laat de **spinazie** slinken.



3. Saus maken

- Blus af met het kookvocht en de witte balsamicoazijn.
- Roer de **room** en de **Siciliaanse kruiden** erdoor en laat 1 - 2 minuten sudderen.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus, meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **Parmigiano Reggiano**.

Weetje 🌱 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Wraps met biefstuk en aardappelpartjes

met zoetzure komkommer en muntmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Biefstukreepjes



Witte tortilla



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Komkommer



Paprika



Verse munt



Gedroogde oregano



Griekse kruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat oregano een van de meest gebruikte kruiden wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de Middellandse en Mexicaanse keuken.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 /911	670 /160
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,3
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	13	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng een laagje water aan de kook in een hapjespan met deksel.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** toe aan de hapjespan en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Snijd de **komkommer** in staafjes van 5 cm.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **komkommer** toe, meng goed en bewaar apart.



3. Biefstukreepjes bakken

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de **groenten** en bak 1 - 2 minuten. Voeg de honing toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **Griekse kruidenmix** toe aan de pan met **aardappelen** en meng goed. Bak de **aardappelen** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.



2. Saus maken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **paprika**, **knoflook** en **oregano** 4 - 6 minuten.
- Snijd de **munt** fijn.
- Meng in een kleine kom de **munt** met de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de muntmayonaise.
- Vul de **tortilla's** met de **groenten**, **biefstukreepjes**, **aardappelpartjes** en zoetzure **komkommer**.

Weetje 🍌 *Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!*

Eet smakelijk!

Dahl met tofu en kokos

met linzen, groenten en naan

Plantaadig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Verse gember



Wortel



Kerriepoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



Gekruide tofublokjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Je serveert dit gerecht met gekruide naanbrood. Samen met
de smaakvolle dahl vormt dit de perfecte combinatie!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, rasp, grote hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 / 736	422 / 101
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,4
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	21	2,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** fijn. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



4. Tofu bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **tofu** 3 - 4 minuten.



2. Saus bereiden

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **gember** en de **wortels** 2 - 3 minuten. Voeg het **kerriepoeder** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.



5. Tofu afmaken

Bak de **naan** 2 - 3 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd daarna de **naan** in punten. Pers de **limoen** uit in een kom en roer de **tofu** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



3. Linzen toevoegen

Voeg de **rode splitlinzen** toe, breng op smaak met peper en zout en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn. Roer halverwege door en voeg de **spinazie** toe. Voeg eventueel wat water toe als de dahl te droog wordt.

Weetje 🌱 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij behoud van een gezonde bloeddruk.



6. Serveren

Voeg de **tofu** met **limoensap** vlak voor serveren toe aan de dahl en verwarm kort. Verdeel de dahl over kommen en serveer met de **naanpunten**.

Eet smakelijk!



Snelle nasi met sticky kippendijreepjes

met zoetzure wortel en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



-  Bruine snelkookrijst
-  Nasi-bamikruidentmix
-  Kippendijreepjes
-  Groentemix: paprika, prei, wortel en kool
-  Sojasaus
-  Wortel
-  Zoet-pittige chilisaus
-  Gefrituurde uitjes
-  Verse bladselderij



Nieuwe, plasticvrije verpakking

Om te blijven verduurzamen, testen we plasticvrije verpakkingen in jouw box. De verpakking van de sojasaus is biologisch afbreekbaar en composteerbaar.

Wat vind je ervan? Scan de QR, deel je feedback in slechts 3 minuten en maak kans op een

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	¾	1½	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	659 / 157
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	24,8	5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 10 minuten op middelhoog vuur. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de **wortel** in de lengte in linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snufje zout.
- Voeg de **wortel** toe aan de kom en laat staan tot gebruik. Schep af en toe om.



3. Nasi afmaken

- Voeg 1 el kookvocht van de **rijst** toe aan de pan met **kip** en verwarm nog 1 minuut.
- Voeg de **rijst**, de **bladselderij**, de **nasi-bamikruidenmix**, de **sojasaus** en ½ el ketjap per persoon toe aan de pan met de groenten en bak 2 - 3 minuten mee op hoog vuur.
- Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan bakken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Voeg de **groentemix** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Snijd de **bladselderij** fijn.
- Giet de wortelmarinade af boven de pan met **kip** en bak deze samen met de **zoet-pittige chilisaus** en ½ el ketjap per persoon de laatste minuut mee met de **kip**.



4. Serveren

- Verdeel de nasi over diepe borden.
- Leg hierop de zoetzure **wortellinten** en **kip** met saus.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!

Knoflookgarnalen met cherrytomaten

met snijbonen en aardappelschijfjes

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Gesneden snijbonen



Knoflookteen



Citroen



Garnalen



Verse krulpeterselie



Rode cherrytomaten



Basilicumcrème



Ui



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Dit gerecht zet je supersnel op tafel - wij hebben de
aardappelschijfjes alvast voorgekookt en de snijbonen
gesneden.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

[Plantaaardige] roomboter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	440 /105
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,9	3,6
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Haal daarna het deksel van de koekenpan, voeg de **snijbonen** en **ui** toe en breng op smaak met ruim peper en zout. Bak nog 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



3. Cherrytomaten bakken

- Voeg de overige **knoflook** toe aan de hapjespan en fruit 1 minuut.
- Voeg de **cherrytomaten** en 1 el roomboter per persoon toe (zie Tip).
- Knijp de **citroenpartjes** naar smaak uit boven de hapjespan. Voeg vlak voor serveren de **garnalen** toe aan de hapjespan en meng door.
- Roer de **basilicumcrème** door de **aardappelschijfjes** en **snijbonen**.

Tip: Je kunt de cherrytomaten ook eerst halveren voordat je ze aan de pan toevoegt.



2. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Voeg de helft van de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en houd apart.
- Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

Weetje 🍋 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel veel eiwitten en calcium? Samen met de snijbonen levert deze maaltijd je een goede dosis calcium, voor sterke botten en tanden.



4. Serveren

- Verdeel de **aardappelschijfjes** en **snijbonen** over de borden.
- Schep de **garnalen** met **cherrytomaten** erover.
- Garneer met de **krulpeterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Broodje worst met gebakken uitjes

met salade van appel en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkensboerenworst



Ui



Pikante uienchutney



Appel



Veldsla



Gefrituurde uitjes



Hotdogbroodje



Tomaat



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Je serveert je broodje worst vandaag met zowel zachte
gekaramelliseerde ui als crunchy gefrituurde uitjes - aan
textuur geen gebrek!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3121 / 746	611 / 146
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	17	3,3
Koolhydraten (g)	66	13
Waarvan suikers (g)	24,1	4,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Draai vervolgens het vuur laag, dek de pan af en bak nog 10 minuten. Keer regelmatig om.

Weetje 🍷 *Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitamines, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



2. Ui karamelliseren

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op laag tot middelmatig vuur. Bak de **ui** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en voeg de suiker en de **uienchutney** toe. Draai het vuur laag en laat het 1 minuut karamelliseren, of tot de suiker gesmolten is.
- Bak ondertussen het **hotdogbroodje** 4 - 5 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** en **tomaat** in blokjes.
- Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat**, **appel** en **veldsla** toe en schep om.



4. Serveren

- Snijd het **hotdogbroodje** open.
- Beleg met de **worst**, de gekaramelliseerde **ui** en de **gefrituurde uitjes**.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Gepaneerde kabeljauw met geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteen



Ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Kabeljauwfilet



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Je paneert de kabeljauw met panko. Panko heeft een grovere
korrel dan gewoon paneermeel en dat zorgt voor een lekker
knapperig korstje.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x diep bord, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	427 / 102
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,4
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Groenten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in partjes, de **paprika** in reepjes en **wortel** in dunne schijfjes. Meng in een kom de **groenten** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en zet apart.



4. Saus maken

Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus**, honing en sambal. Haal de bakplaat met **groenten** uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de **groenten** klaar zijn.



2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruiemel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** goudbruin is.



3. Vis paneren

Bak de **groenten** 15 - 20 minuten in de voorverwarmde oven. Dep de **vis** met keukenpapier droog. Pak 3 diepe borden. Voeg het **paprikapoeder** en 1 el bloem per persoon toe aan het eerste bord. Meng in het tweede bord per persoon: 1 el bloem en 2 el koud water tot een glad beslag. Meng in het derde diepe bord de **panko** met peper en zout naar smaak. Haal de **vis** eerst door de bloem en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de **vis** vervolgens door het beslag van bloem en water en tot slot door de **panko**. Leg de gepaneerde **vis** op een bord.



6. Serveren

Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden. Serveer de **vis** op de **rijst**. Garneer met de **furikake**.

Weetje 🍌 *Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.*

Eet smakelijk!



Caesar-stijl salade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte caesardressing en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kikkererwten



botersla



Komkommer



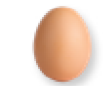
Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteen



Ei



BBQ-rub



Parmigiano Reggiano
DOP



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, vergiet, rasp, steelpan met deksel, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	647 / 155
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2
Koolhydraten (g)	38	8
Waarvan suikers (g)	5,7	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Croutons bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Scheur het **broodje** in stukken en meng in een kom met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.



4. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** en **komkommer** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn en houd apart. Snijd de harde kern uit de **sla** en snijd de bladeren grof. Voeg de **broodstukjes** toe aan de bakplaat met **kikkererwten** en bak de laatste 10 minuten mee tot croutons. Rasp of snijd de **Parmigiano Reggiano** fijn.



2. Kikkererwten bereiden

Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenpapier. Meng in een tweede kom de **kikkererwten** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn (zie Tip).

Tip: Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **knoflook**, de helft van de **kaas**, de mayonaise en per persoon: 1 el extra vierge olijfolie en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng goed.



3. Ei koken

Zorg ondertussen dat het **ei** net onder water staat in een steelpan met deksel. Breng het water aan de kook en kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard. Pel het **ei** en snijd doormidden.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **kikkererwten**, croutons en het **eitje**. Bestrooi met de overige **kaas** en serveer.

Weetje 🌱 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.

Eet smakelijk!

Kipgyros met knolselderij

met kruidige bulgur, vadouvan en frisse labne

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knolselderij



Spinazie



Ui



Vadouvan



Bulgur



Kipgyros



Labne



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Knolselderij, rijk aan vitamine C, vezels en antioxidanten,
stimuleert een gezonde spijsvertering en een sterk
immuunsysteem, ideaal voor culinaire creativiteit!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 / 710	427 / 102
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Schil de **knolselderij** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **spinazie** in grof. Snipper de **ui**.



2. Bulgur bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **vadouvan** en de **bulgur** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat zonder deksel uitstomen.



3. Knolselderij bakken

Verhit 1 el water per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en stoof de **knolselderij**, afgedekt, 5 - 7 minuten. Haal het deksel van de pan en bak de **knolselderij** met ¼ el olijfolie per persoon nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de honing en de helft van de **spinazie** toe en bak 1 - 2 minuten mee.



4. Gyros bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **gyros** 8 - 10 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.



5. Afmaken

Voeg de **knolselderij** met **spinazie**, de witte balsamicoazijn, de overige **spinazie** en de helft van de **gyros** toe aan de **bulgur**.



6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden en schep de overige **gyros** erover. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en garneer met de **labne**.

Eet smakelijk!



Hamburger met gebakken champignons

met aardappelen en frisse salade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Verse rozemarijn



Meatier-burger



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Als het vlees van Meatier komt weet je dat de runderen
gegraasd hebben in Schore en dat proef je!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Koekenpan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	457 /109
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	6,3	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Haal de **burger** alvast uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof.



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 - 25 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



3. Salade maken

Snijdt de **tomaat** in partjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Groenten bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍄 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.*



5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de burger met de **champignons** en **ui** over de borden. Serveer met de gebakken **aardappelen** en de salade.

Eet smakelijk!



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en knoflookbrood

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Verse dragon



Gedroogde abrikozenstukjes



Parelcouscous



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



Seizoensbroodje

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Dit hartbroodje is er om alle moederfiguren aan tafel extra te verwennen. Fijne Moederdag!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2548 /609	332 /79
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	23,8	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook het water voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes. Ris de blaadjes van de **dragon** en snijd fijn.



4. Broodje bakken

Snijdt ondertussen het **broodje** open. Leg de helften op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 5 - 7 minuten krokant in de oven.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg 200 ml van het kokende water per persoon toe en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



5. Soep afmaken

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



3. Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eter bent.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en gaarneer met de **geraspte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met het knapperige **broodje**.

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!

Conchiglie met rode pesto en witte kaas

met paprika, veldsla en basilicum

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Paprika



Tomaat



Conchiglie



Witte kaas



Vers basilicum



Rode pesto



Veldsla



Zonnebloempitten



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Vandaag bereid je een pasta pesto met rode pesto, in plaats van groene. Deze pesto wordt gemaakt van zongedroogde tomaten en voegt veel smaak toe aan dit gerecht.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Pan, saladekom, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Veldsla* (g)	30	60	80	100	140	160
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 /875	843 /201
Vetten (g)	50	12
Waarvan verzadigd (g)	12,9	3
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	7,4	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Snijden en koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **conchiglie**.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.
- Kook de **conchiglie** in 11 - 13 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de **witte kaas** en scheur de **basilicumblaadjes** klein.



3. Pasta mengen

- Voeg de **conchiglie** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Maak in een saladekom een dressing van de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **veldsla** door de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **veldsla** en de **conchiglie** over de borden.
- Garneer met de **witte kaas**, de **zonnebloempitten** en het **basilicum**.

Weetje 🍌 *Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.*

Eet smakelijk!



Chorizo-aardappelstoof met spekjes

met paprika, champignons en zure room

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Krieltjes



Knoflookteen



Tomatenpuree



Peruaanse kruidenmix



Champignons



Paprika



Chorizoblokjes



Verse bieslook



Biologische zure room



Spekreepjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat je krieltjes het best mét schil kunt eten? Zo krijg je
meer vezels en vitaminen binnen - waaronder vitamine B6,
wat belangrijk is voor je stofwisseling.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kleine kom, soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 /534	296 /71
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,1
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	13,4	1,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **spekreepjes** 3 - 4 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Was de **krieltjes** en snijd in gelijke stukken.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Aardappelen toevoegen

- Voeg de **knoflook** en **krieltjes** toe aan de soeppan en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en **Peruaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Snijd de **paprika** in smalle repen.



3. Stoven

- Voeg vervolgens de **chorizo**, de **champignons**, de **paprika** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 20 - 25 minuten koken, of tot de **krieltjes** gaar zijn. Roer af en toe door.
- Haal de laatste 10 minuten het deksel van de pan.



4. Serveren

- Hak ondertussen de **bieslook** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de **bieslook**, peper en zout.
- Verdeel de stoof over diepe borden en garneer met de **zure room**.

Weetje 🍌 *Wist je dat jouw maaltijd vooral door de paprika en de aardappelen al 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C bevat?*

Eet smakelijk!



Zoet-pittige roerbak met zalm

met rijstnoedels, furikake en groenten

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Zalmfilet



Brede rijstnoedels



Ui



Knoflookteen



Wortel



Paprika



Zoete Aziatische saus



Ponzu



Furikake



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Onze zalm heeft het ASC-keurmerk. Wist je dat dit keurmerk
niet alleen voor verantwoorde vis, maar ook voor betere
werkomstandigheden staat?



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, vergiet, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaar] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	688 / 165
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,8
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	35,7	7,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **zalm**, de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus**, de **ponzu**, de honing, de ketjap en de sambal toe aan een kom en meng goed door.
- Dek af met aluminiumfolie en laat marineren in de koelkast.



3. Zalm bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de **groenten** 6 - 7 minuten.
- Vehit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalm**, zonder marinade, 1 - 2 minuten op de huid. Laat karamelliseren, maar zorg ervoor dat het niet verbrandt. Bewaar de marinade voor de laatste stap.
- Keer de **zalm** om en voeg het water toe. Bak de **zalm** nog 2 minuten op de andere kant.



2. Noedels koken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in dunne reepjes van ongeveer ½ cm dik.
- Kook de **rijstnoedels** in 6 - 7 minuten beetgaar in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af in een vergiet en spoel met koud water.
- Voeg de **noedels** weer toe aan de pan en besprenkel met de helft van de zonnebloemolie. Schep goed om zodat de **noedels** niet aan elkaar plakken.



4. Serveren

- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en roer naar smaak de marinade en het achtergehouden kookvocht erdoorheen.
- Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **noedels** in kommen en leg de **zalm** erbovenop.
- Garneer met de **furikake**.

Weetje 🍋 Door de zalm is dit gerecht rijk aan omega 3-vetzuren en vitamine D. Omega 3-vetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten en vitamine D helpt bij de opname van calcium voor sterke botten.



Romige lasagne met kipgehakt en champignons

met prei en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Verse lasagnebladen



Kookroom



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Knoflookteen



Ui



Prei



Kastanjechampignons



Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het ons weten.

Het kipgehakt is gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper. Zo waan je je voor even in Italië!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	436 / 104
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,1
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	6,7	0,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Meng

Zet de hapjespan op laag vuur. Voeg de saus, **kookroom** en ½ van de **kaas** toe en verwarm al roerend. Breng op smaak met peper en zout. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Vet ondertussen een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.



2. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 minuten los. Voeg de **ui**, **prei** en **knoflook** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Haal de pan van het vuur en zet apart.



5. Ovenschaal vullen

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek met **lasagnebladen** en druk deze goed aan (zie Tip). Bedek deze weer met een laagje saus en **lasagnebladen**. Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar houd wat saus over voor de bovenkant.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



3. Saus maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ½ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken (zie Tip). Meng de **Italiaanse kruiden** door de saus.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



6. Bakken en serveren

Dek de **lasagne** af met een laagje saus en bestrooi met de overige **geraspte kaas**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de oven. Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten zodat de **lasagne** steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden.

Weetje 🍷 Wist je dat 100 gram prei je meer dan een derde van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.

Eet smakelijk!



Fusion salade Niçoise met tonijn

met aardappeltjes, sriracha-mayo en sesamzaad

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tonijnblokjes



Sriracha-mayo



Ui



Little gem



Sperziebonen



Zwart sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen



Nieuw ingrediënt in je box! De tonijnblokjes hebben een vlezig smaak, zitten boordevol eiwitten en bevatten omega 3-vetzuren.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

Kom, vergiet, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2502 /598	424 /101
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in stukken. Leg de **aardappelen** in een pan met ruim water en een snufje zout.
- Breng aan de kook en kook de **aardappelen** 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd doormidden.
- Voeg de **sperziebonen** toe aan de **aardappelen** en kook 6 - 8 minuten, giet af en laat uitstomen.



2. Ui Inleggen

- Meng in een kom de helft van de olijfolie met de honing en de helft van de **Koreaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg dan de **tonijn** toe en meng goed door. Bewaar apart om te marineren.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **sla** fijn.
- Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** toe en meng goed door.



3. Tonijn bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **tonijn** 1 - 2 minuten.
- Voeg de roomboter en de overige **Koreaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en **bonen**.
- Bak de **aardappelen** en **bonen** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla** toe aan de **ui** en schep goed om. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de salade over diepe borden.
- Leg de **aardappelen**, **sperziebonen** en **tonijn** ernaast.
- Besprenkel met de **srirachi-mayo**.
- Garneer met het **zwarte sesamzaad**.

Weetje 🌱 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Gebakken rijst met spitskool en soja-sesamdressing

met omelet, zoete-chilikomkommer en taugé

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ei



Jasmijnrijst



Gefrituurde uitjes



Komkommer



Zoet-pittige chilisaus



Gesneden spitskool



Sesamzaad



Sojasaus



Taugé



Knoflookteen



Koreaanse kruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Vandaag bereid je een lekkere vegetarische maaltijd. Door de omelet hoef je je geen zorgen te maken om de hoeveelheid eiwitten die je binnenkrijgt!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigheden

3x kom, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3703 / 885	497 / 119
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,4
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	11	1,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af indien nodig. Spreid de **rijst** uit over een bord of snijplank en laat afkoelen.



4. Rijst bakken

Voeg de **knoflook**, **Koreaanse kruiden** en **rijst** toe aan de pan met **spitskool** en meng goed. Bak de **rijst** 2 - 3 minuten mee. Schep niet te vaak om, zodat de **rijst** goed kan aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Komkommer bereiden

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **zoet-pittige chilisaus**.



5. Dressing maken

Meng in een kom de mayonaise met het **sesamzaad** en de **sojasaus**.



3. Spitskool bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spitskool** 6 - 8 minuten. Klop ondertussen de **eieren** los in een kom en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een omelet van de **eieren**. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de omeletreepjes, **gefrituurde uitjes**, **komkommer** en **taugé** over de kommen. Besprenkel met de soja-sesamdressing, of serveer de dressing ernaast.

Weetje 🍌 *Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



Vegetarische visburger op een wortelbroodje

met appel-koolsla, smokey aardappeltjes en kruidenmayo

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 30 min.



Citroen



Rodekool,
wittekool en wortel



Aardappelblokjes



Appel



Gerookt paprikapoeder



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Wortelbroodje



Vegan visburger



Ui



Nieuw ingrediënt in je box! De verrukkelijke vegan visburger is rijk aan smaak en goed voor jou en de planeet.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

2x kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegan visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 / 971	663 / 159
Vetten (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,6
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	20,6	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **broodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardappelblokjes** in 15 minuten goudbruin.
- Zet het vuur uit en breng op smaak met het **gerookte paprikapoeder**, peper en zout.



3. Saus maken

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de **ui**, de suiker en de **verse kruiden**. Breng op smaak met **citroensap**, peper en zout.



2. Burger bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de boter goed heet is, de **burger** in de koekenpan bak 3 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Snijd de **citroen** in partjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in plakjes.
- Meng in een kom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **appel** en **citroensap** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd het **broodje** open en besmeer beide kanten met een deel van de kruidensaus. Meng de overige saus door de koolsla.
- Beleg het **broodje** met de **burger** en een deel van de koolsla.
- Serveer de burger met de **aardappelen**, de overige koolsla en de overige **citroenpartjes**.
- Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Weetje 🍏 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.

Bowl met misozalm

met sperziebonen en gemberrijst

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Witte miso



Zalmfilet



Ui



Witte langgraanrijst



Gemberpuree



Sperziebonen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

In dit gerecht marineer je de zalm met een misomarinade.
Miso is een Japanse smaakmaker met een typische
umamismaak.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	492 /118
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de helft van de **knoflook**, de **miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor), de sojasaus en de honing.



2. Smaakmakers bakken

Snipper de **ui** en weeg de **rijst** af. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **gemberpuree**, de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut.



3. Rijst koken

Zet het vuur lager en voeg de **rijst** toe aan de pan. Schenk het water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten (zie Tip). Houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: Voeg indien nodig extra kokend water toe.



4. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuffje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



5. Zalm bakken

Dep de **zalmfilet** droog met keukenpapier en bestrooi met peper. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur, draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Schenk de saus met een lepel over de **zalmfilet** en zorg ervoor dat de **zalm** goed bedekt is met de saus. Bak de **zalm** nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden. Leg de **zalmfilet** op de **rijst**. Serveer de **sperziebonen** eromheen. Besprenkel de **sperziebonen** en de **zalm** met de saus uit de pan.

Weetje 🍌 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Romige ragù bianco met rundergehakt en volkoren penne met champignons en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Champignons



Volkoren penne



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Spinazie



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het ons weten.

Ragù bianco is een Italiaanse saus met vlees of gevogelte, die je lang laat pruttelen. Bekender nog dan ragù bianco is de rode variant: ragù alla bolognese.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Waterkoker, pan, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Kokend water (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 / 837	678 / 162
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,3
Koolhydraten (g)	67	13
Waarvan suikers (g)	6,2	1,2
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **champignons** in kwarten.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** en **Italiaanse kruiden** 8 - 12 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen in de pan eerst alle olie op, waardoor het lijkt alsof ze aanbakken. Voeg niet meer olie toe - na enkele minuten laten de champignons het weer los.



3. Penne koken

Voeg de **pasta** toe aan de pan met deksel en kook 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Kook ondertussen 50 ml water per persoon in een waterkoker. Snipper de **ui**.



4. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los. Schenk het kokende water en de wittewijnazijn in de pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en voeg de **kookroom** toe. Meng goed, draai het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



5. Pasta mengen

Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en laat slinken. Voeg de **penne** toe aan de hapjespan of grote koekenpan en meng goed. Meng vervolgens de **champignons**, ⅔ van de **geraspte kaas** en flink wat zwarte peper door de **pasta**.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over diepe borden. Bestrooi met de overige **geraspte kaas**.

Eet smakelijk!



Sticky gehaktballetjes met Thais basilicum

met sesamnoedels en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix: paprika,
prei, wortel en kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Sesamolie



Limoen



Ketjap manis



Volkoren noedels



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Binnen no time zet jij deze lekkere en gezonde Aziatische
noedels op tafel! We hebben de groenten namelijk alvast
voor je gesneden.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3485 / 833	758 / 181
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,9
Koolhydraten (g)	71	16
Waarvan suikers (g)	27,7	6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar en rondom bruin.
- Zet het vuur uit en voeg de **zoete Aziatische saus** en het water toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de saus met de **gehaktballetjes**. Houd afgedekt warm.



3. Groenten roerbakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur.
- Roerbak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten.
- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Zet het vuur laag, voeg de **sesamololie** en **ketjap** toe. Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.



2. Snijden

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** in dunne reepjes.
- Hak de **pinda's** grof.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met **gehaktballetjes** erover.
- Garneer met de **pinda's** en het **Thaise basilicum**.

Eet smakelijk!



Pita met Oosterse kip, little gem en koolmix

met honing-gembermayonaise en sojabonen

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Honing-gemberdressing



Little gem



Rodekool, wittekool en wortel



Pitabroodje



Gezouten pinda's



Sojabonen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het ons weten.

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken. Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	664 / 159
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,3
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,4	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** 2 - 3 minuten.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de pita's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om ze in een broodrooster op te warmen.



2. Kip bakken

- Voeg de **kippendijreepjes** toe aan de koekenpan en bak nog 7 - 8 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **honing-gemberdressing** en ½ el water per persoon.
- Meng in een kom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met per persoon: ½ el suiker en 1 el wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng alles goed door elkaar.



3. Salade maken

- Bak de **pitabroodjes** 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **little gem** grof. Meng in een saladekom de **little gem** met ½ el van de aangemaakte mayonaise per persoon.
- Hak de **gezouten pinda's** fijn.



4. Serveren

- Besmeer de binnenkant van de **pitabroodjes** met de overige honing-gembermayonaise.
- Vul de **pita** met de **kip**, **ui**, salade, **sojabonen** en de zoetzure koolsla.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer de overige salade en zoetzure koolsla eraast.

Weetje 🍌 Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje levert al 20% van de ADH van beide.



Quesadilla met paddenstoelen en paprika

met zelfgemaakte avocadodip en tortillachips

Familie Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren tortilla



Geraspte Goudse kaas



Mix van ui en knoflook



Gemengde gesneden paddenstoelen



Paprika



Avocado



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Mexicaanse kruiden



Limoen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het ons weten.

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	175	350	350	525
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	110	150	185	225
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	692 /165
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,6
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	9,1	1,8
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente informatie over allergenen.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui en gesneden paddenstoelen** 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes. Voeg toe aan de wok of hapjespan en bak 5 - 6 minuten verder. Breng goed op smaak met peper en zout.



2. Quesadilla's maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de helft van de **zure room** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Besmeer de **tortilla's** met de **kruidenroom** en verdeel de **geraspte kaas** erover.
- Beleg de helft van elke **tortilla** met de gebakken **groenten** en vouw de andere kant over de **groenten** tot een quesadilla. Leg de quesadilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten bovenin de oven.



3. Avocadodip maken

- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Prak in een kom het vrucht vlees fijn.
- Voeg de overige **zure room** toe aan de kom met **avocado**. Knijp **1 limoenpartje** per persoon uit boven de kom.
- Meng goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Halveer de quesadilla's en verdeel over de borden.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**, de zelfgemaakte **avocadodip** en de **tortillachips**.

Weetje 🍋 *Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*

Eet smakelijk!