

# Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney

met wortel-koolsalade, appel en tomaat

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Paprikapoeder



Mangochutney



Tomaat



Ui



Appel



Panko paneermeel



Witte kool 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.



Gekruide kipfilet

## 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, 2x kom, diep bord, keukenpapier, kleine kom, pan

## 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
Witte kool 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 pan te bakken.



## 4. Salade maken

Meng ondertussen in een andere kom de **witte kool** 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. Saus maken

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 pan 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 patatjes 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?



Spekreepjes

## 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, pot met deksel, saladekom, pan

## 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** onder water in een pot 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 schijfjes.

**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 pan 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 sneetjes.

**Tip:** Gebruik je liever (plantaardige) boter 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 pan 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 **patatjes** en de salade.

**Eet smakelijk!**



Beleg de flammkuchen met de spekreepjes en andere ingrediënten. Ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Teriyaki-kipburger met patatjes en frisse salade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Kipburger



Teriyakisaus



Botersla



Hamburgerbroodje  
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 geïsoleerde kipburger. Je glaceert  
de burger met teriyakisaus en honing, voor een zoete en  
hartige smaaksensatie.



Kipburger

## 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, pan

## 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
Hamburgerbroodje 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] boter (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 patatjes. 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 boter per persoon in een pan 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 de 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 schijfjes. Houd een paar schijfjes 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 het **hamburgerbroodje** open.
- Beleg het **broodje** met wat salade en leg de **kipburger** en een beetje gebakken **ui** erop.
- Serveer het **broodje** met de salade eraan.
- Serveer de **patatjes** met de overige mayonaise.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kruidige kippensoep met kokos

met paksoi, wortel en aardappelen

Familie Rapido

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!



Kippendijreepjes

## 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

Soeppot of grote pot 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!*



### 2. Soep maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een soeppot of grote pot 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.



### 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**.



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snufje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# 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 draai aan gegeven: de kikkererwten zijn geroosterd in de oven voor een crunchy garnering op je soep!



Gekruide kipworstjes

## 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, soeppot 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	2½	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 soeppot 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: pikant! 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 panko

met spruiten en courgette

Familie Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Citroen



Geraspte oude  
Goudse kaas



Verse citroentijm



Courgette



Culinaire room



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.



Zalmfilet

## 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

Sauteerpan, rasp, pot, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (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] boter (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 water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot 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 halve maantjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **spruiten** 4 - 6 minuten.



### 3. Saus maken

- Voeg de **aglio e olio** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en laat 4 - 6 minuten reduceren 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.
- 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.



### 2. Garnering maken

- Verhit ¼ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **panko** en **citroentijmtakjes** toe en bak 2 - 3 minuten al roerend, 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**.
- Voeg de **courgette** toe aan de pan met **spruiten** en bak nog 3 - 5 minuten.
- Blus af met de **culinaire room** en bouillon.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Heb je nog **citroenrasp** over? Meng deze naar smaak door de kaaspankokruimels. Bestrooi de **pasta** met de kaaskruimels (zie Tip).
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Gezondheidstip** 🍏 *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!



Dep de zalm droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el boter in een pan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten per kant.  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kip piccata met geroosterde patatjes

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 sneetjes gesneden  
vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, boter en  
kappertjes.



Kipfilet

## 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, pan 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	¼	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	¾	¾	¾	¾
[Plantaardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] 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. Snijden

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 boter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het water toe en verkruimel ⅛ 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 boter per persoon in een pan 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 **patatjes** 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!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Groentelasagne met zelfgemaakte roomsaus

met aubergine, spinazie en oude kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Spinazie



Culinaire room



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.



Italiaans gekruid kipgehakt

## 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, sauteerpan, 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
Culinaire room (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						
[Plantaardige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloem (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	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 schijfjes 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 boter in een sauteerpan 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 sauteerpan 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 2 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 boter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el boter = 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 sauteerpan. Laat al roerend slinken. Voeg ten slotte de **culinaire room**, 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 **aubergineschijfjes** 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

Rapido 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 pikant, zoet en rokerig.



Garnalen

## 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

Pot, wok of sauteerpan

## 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 water aan de kook in een ruime pot 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 af en laat uitstomen.



### 2. Bakken

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



### 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!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Romige pasta met boerenworst

met Parmigiano Reggiano, tomaat en spinazie

Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Culinaire room



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!



Boerenworst

## 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

Sauteerpan, rasp, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Culinaire room (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 water aan de kook in een ruime pot 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 sauteerpan op middelhoog vuur. Knijp het **worstvlees** uit het vel boven de sauteerpan. 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 sauteerpan 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

Rapido

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  
Mediterraanse en Mexicaanse keuken.



Biefstukreepjes

## 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, sauteerpan met deksel, kleine kom, pan

## 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						
[Plant aardige] 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 sauteerpan met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Voeg de **aardappelen** toe aan de sauteerpan 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 pan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **paprika**, **knoflook** en **oregano** 4 - 6 minuten.
- Snijd de **mint** fijn.
- Meng in een kleine kom de **mint** 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!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Dahl met tofu en kokos

met linzen, groenten en naan

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Verse gember



Wortel



Currypoeder



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!



Kipfilet

## 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 sauteerpan met deksel, pan

## 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
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(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 sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **tofu** 3 - 4 minuten.



### 2. Saus bereiden

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **gember** en de **wortels** 2 - 3 minuten. Voeg het **currypoeder** 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!**



Snijd de kipfilet in blokjes van 3 cm. Voeg de kip toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Snelle nasi met sticky kippendijreepjes

met zoetzure wortel en gefrituurde uitjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



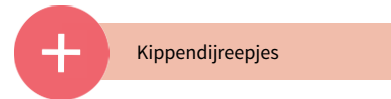
-  Bruine snelkookrijst
-  Nasi-bamikruidentmix
-  Kippendijreepjes
-  Groentemix: paprika, prei, wortel en kool
-  Sojasaus
-  Wortel
-  Zoet-pikante chilisaus
-  Gefrituurde uitjes
-  Verse bladselder



### 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 HelloFresh Box!*



## 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, pot, dunschiller of kaasschaaf, pan, wok of sauteerpan

## 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-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladselder* (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 water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een ruime pot 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 snuifje zout.
- Voeg de **wortel** toe aan de kom en laat staan tot gebruik. Schep af en toe om.



### 2. Bakken

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



### 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 **bladselder**, 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.



### 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!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Knoflookgarnalen met kerstomaten

met snijbonen en aardappelschijfjes

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelschijfjes



Gesneden snijbonen



Knoflookteen



Citroen



Garnalen



Verse krulpeterselie



Rode kerstomaten



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.



Garnalen

## 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

Sauteerpan, pan 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 kerstomaten (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] boter (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 boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Haal daarna het deksel van de pan, voeg de **snijbonen** en **ui** toe en breng op smaak met flink wat peper en zout. Bak nog 6 - 8 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.



## 3. Kerstomaten bakken

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

**Tip:** Je kunt de kerstomaten 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 boter per persoon in een sauteerpan. Voeg de helft van de **knoflook** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 2 - 3 minuten al roerend. 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 **kerstomaten** erover.
- Garneer met de **krulpeterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Broodje worst met gebakken uitjes

met salade van appel en tomaat

Familie Rapido

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!



Boerenworst

## 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 met deksel, saladekom, pan

## 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] boter (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 boter in een pan met deksel op middelmatig 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-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



### 2. Ui karamelliseren

- Verhit de overige boter in een pan 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 rustig 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!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# 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.



Kabeljauwfilet

## 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, pot met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, pan

## 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 pot 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 pot 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 pan 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!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Caesarsalade met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte caesardressing en croutons

Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kikkererwten



Botersla



Komkommer



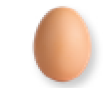
Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteen



Ei



BBQ-rub



Parmigiano Reggiano  
DOP



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone  
sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze  
mals en zacht van smaak.



Gekruide kipfilet

## 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	1¼	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	1¼	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 bladeren van de **botersla** 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: *pikant!* 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 staan 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!



Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kipgyros met knolselder

met kruidige bulgur, vadouvan en frisse labne

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knolselder



Spinazie



Ui



Vadouvan



Bulgur



Kipgyros



Labne



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

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



Kipgyros

## 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

Pan met deksel, pot met deksel, pan

## 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
Knolselder* (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 **knolselder** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **spinazie** in grof. Snipper de **ui**.



### 2. Bulgur bereiden

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **vadouvan** en de **bulgur** toe en bak 1 minuut al roerend. 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. Knolselder bakken

Verhit 1 el water per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en stook de **knolselder**, afgedekt, 5 - 7 minuten. Haal het deksel van de pan en bak de **knolselder** 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 pan op middelhoog vuur en bak de **gyros** 8 - 10 minuten al roerend. Haal daarna de pan van het vuur.



### 5. Afmaken

Voeg de **knolselder** 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!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Hamburger met gebakken champignons

met patatjes 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!



Limousinburger

## 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

Pan met deksel, saladekom, 2x pan

## 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] boter (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 pan 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 schijfjes.



### 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 boter in een pan 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 boter in een andere pan 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 **patatjes** en de salade.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snufje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# 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



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.*



Gemengd-gehaktballetjes

## 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, pot, soeppot 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
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 soeppot 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 pot. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



## 5. Soep afmaken

Haal ondertussen de soeppot 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 water aan de kook in een rurime pot 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 Rapido

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  
tomenen en voegt veel smaak toe aan dit gerecht.



Italiaans gekruid  
rundergehakt

## 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

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



### 2. Groenten bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of sauteerpan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en bak 5 - 6 minuten al roerend. 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 sauteerpan 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!



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# 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.



Cheesy knoflookbrood

## 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, soeppot 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 (potje(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 soeppot 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 soeppot en bak 2 - 3 minuten al roerend.
- 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 pot.



### 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!



Hak de verse kruiden en knoflook fijn. Rasp de kaas. Meng de (plantaardige) boter met de kruiden, knoflook, 4 el olijfolie en zout naar smaak. Snijd de baguette in sneetjes en besmeer met de kruidenboter. Verdeel de kaas over het brood en bak 8 - 10 minuten in de oven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Zoet-pikante zalm met rijstnoedels

met groenten en furikake

Rapido

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?



Zalmfilet

## 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, pot, pan, wok of sauteerpan

## 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
[Plant aardige] boter (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 water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een ruime pot.
- 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.

**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.



### 3. Zalm bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **groenten** 6 - 7 minuten al roerend.
- Vehit de boter in een pan 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 pot. Bewaar wat van het kookvocht, giet af in een vergiet en spoel met koud water.
- Voeg de **noedels** weer toe aan de pot 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**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Romige lasagne met kipgehakt en champignons

met prei en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Verse lasagnebladen



Culinaire room



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!



Italiaans gekruid kipgehakt

## 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

Sauteerpan, ovenschaal, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Culinaire room (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] boter (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 schijfjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan 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.



### 3. Saus maken

Verhit ½ el boter 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 boter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el boter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.*



### 4. Meng

Zet de sauteerpan op laag vuur. Voeg de saus, **culinaire room** 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 boter of olijfolie. Snijd de **lasagnebladen** op maat van jouw ovenschaal.



### 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.*



### 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!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Fusion salade Niçoise met tonijn

met patatjes, sriracha-mayo en sesamzaad

Rapido 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 vlezige smaak, zitten boordevol eiwitten en bevatten omega 3-vetzuren.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tonijnblokjes als extra

## 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, vergiet, pot, saladekom, pan

## 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] boter (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 ruime pot met water en een snuifje 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.

**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.



### 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 pan op hoog vuur en bak de **tonijn** 1 - 2 minuten.
- Voeg de boter 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 **patatjes**, **sperziebonen** en **tonijn** ernaast.
- Besprenkel met de **srirachi-mayo**.
- Garneer met het **zwarte sesamzaad**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Gebakken rijst met spitskool en soja-sesamdressing

met omelet, zoete-chilikomkommer en sojascheuten

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ei



Jasmijnrijst



Gefrituurde uitjes



Komkommer



Zoet-pikante chilisaus



Gesneden spitskool



Sesamzaad



Sojasaus



Sojascheuten



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!



Biefstukreepjes

## 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, pot met deksel, pan, wok of sauteerpan

## 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-pikante 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
Sojascheuten* (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 pot 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 bakken. Breng op smaak met peper en zout.

**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.*



### 2. Komkommer bereiden

Snij de **komkommer** in kleine blokjes en meng in een kom met de **zoet-pikante 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 sauteerpan 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 pan 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 **sojascheuten** over de kommen. Besprenkel met de soja-sesam dressing, of serveer de dressing ernaast.

**Eet smakelijk!**





# Vegetarische visburger op een wortelbroodje

met appel-koolsla, smokey patatjes en kruidenmayo

Rapido Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Citroen



Rode kool, witte kool 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.



Plantaardige visburger

## 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

2x kom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool 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						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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 pan 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 boter in een pan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **burger** in de pan bak 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.
- Meng in een kom de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de **appel** en **citroensap** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 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 **patatjes**, de overige koolsla en de overige **citroenpartjes**.
- Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# 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 smaakversterker met een typische  
umamismaak.



Zalmfilet

## 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 pot met deksel, keukenpapier, pan

## 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. Specerijen bakken

Snipper de **ui** en weeg de **rijst** af. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pot 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 pot. Schenk het water erbij en verkruiemel 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 pot 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 pan 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!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuffje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Champignons



Volkoren penne



Ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Culinaire room



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.



Gekruid rundergehakt

## 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

Waterkoker, pot, sauteerpan of grote pan, pan

## 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
Culinaire room (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	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 water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Snijd de **champignons** in kwarten.



### 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan 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 pot 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 sauteerpan of grote pan 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 **culinaire room** 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 pan met saus en laat slinken. Voeg de **penne** toe aan de saus 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!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snufje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Sticky gehaktballetjes met Thais basilicum

met sesamnoedels en pinda's

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gemengd-  
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.



Gemengd-gehaktballetjes

## 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

Pan met deksel, pot, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-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] boter (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 water aan de kook in een ruime pot voor de **noedels**.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan 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.

:



### 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.



### 3. Groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op hoog vuur. Bak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten al roerend.
- 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.



### 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!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Pita met Oosterse kip, little gem en koolmix

met honing-gembermayonaise en sojabonen

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Honing-gemberdressing



Little gem



Rode kool, witte kool 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.



Gekruide kippendijreepjes

## 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, pan

## 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
Rode kool, witte kool 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 pan 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.



### 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.



### 2. Kip bakken

- Voeg de **kippendijreepjes** toe aan de pan 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 **rode kool, witte kool 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.

**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.



### 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 ernaast.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# 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 ajuin en look



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!



Gemengd gekruid gehakt

## 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 sauteerpan

## 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 ajuin en look* (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 sauteerpan 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 sauteerpan 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: pikant! 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 vruchtvlies 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!**



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels  
meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt  
voor een extra romige structuur.



Tomaat-mozzarellabrood

## 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, sauteerpan met deksel, hoge kom, 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	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (sneetje(s))	4	6	8	12	14	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 / 723	425 / 102
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	4	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid 300 ml bouillon per persoon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 2. Courgette roosteren

Snijnd ondertussen de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met per persoon: ¾ tl **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



## 3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



## 4. Pesto maken

Snijnd de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de helft van de **spinazie**, de helft van de **geraspte kaas**, de hele **basilicumtakjes** en 1 el extra vierge olijfolie per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

**Tip:** Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



## 5. Snijden en risotto afmaken

Snijnd de **achterhamsneetjes** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **achterhamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de **courgetteschijfjes** bovenop de **risotto**. Verdeel de pesto naar smaak over de **risotto** en de **courgette**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

**Weetje** 🍀 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

Eet smakelijk!



Halveer het brood in de lengte. Snijnd het basilicum fijn en de tomaten doormidden. Scheur de mozzarella in kleine stukjes. Meng de passata met de Italiaanse kruiden, het basilicum, 1 el olijfolie, peper en zout. Verdeel het tomatenmengsel over het brood. Leg daarop de mozzarella en de tomaten. Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven op 200 graden.

Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kalkoensaté met gesmoorde kokosboontjes

met zelfgemaakte marinade en witte rijst

Totale tijd: 40 - 50 min.



Nieuw ingrediënt in je box! Indonesische saté, maar dan met kalkoen.  
Mager vlees dat rijk is aan eiwitten - een bewuste keuze dus.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Knoflookteen



Ui



Rode peper



Verse gember



Limoen



Kalkoenfilet



Kokosmelk



Sperziebonen



Spies



Gele currykruiden



Witte langgraanrijst



Kalkoenfilet

## 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, grillpan of gewone pan, pot, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	180	250	280
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	575 / 137
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	34,5	5,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,8	0,6

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne reepjes. Schil de **gember** en rasp fijn. Pers de **limoen** uit in een kom voor de marinade en zet apart. Snijd de **kalkoenfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.



## 4. Rijst koken

Breng ondertussen water aan de kook in een ruime pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Rijg de gemarineerde **kalkoen** aan de **spiesjes** (zie Tip).

**Tip:** Prik de spiesen niet recht door het vlees maar op een golvende manier. Dit voorkomt loshangende stukjes vlees en daardoor gaart de kalkoen gelijkmatiger.



## 2. Kalkoen marineren

Voeg aan de kom met **limoensap** de helft van de **gember**, **rode peper** en **knoflook** en per persoon: 3 el ketjap en ½ el honing toe. Roer tot een marinade. Meng de **kalkoen** met de marinade zodat deze helemaal bedekt is (zie Tip). Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

**Tip:** Heb je tijd om de kalkoen wat langer te laten marineren? Laat de kalkoen dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marineert, hoe intenser de smaak en hoe malser de kalkoen!



## 5. Kalkoensaté maken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grillpan of gewone pan. Bak de kalkoensaté 4 - 5 minuten per kant, of tot hij gaar is. Voeg aan het einde de overgebleven marinade toe aan de pan en bak 1 minuut mee met de kalkoensaté. Let op: dit kan snel aanbakken. Zet het vuur eventueel wat lager en zet de pan na het bakken direct onder water.



## 3. Boontjes smoren

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, de overige **gember**, **rode peper**, **knoflook** en de **gele currykruiden** toe. Bak 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en per persoon: 50 ml water en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Roer goed door en voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 18 minuten zachtjes smoren.

**Gezondheidstip** 🌱 Let jij op je zoutinname? Gebruik dan ¼ bouillonblokje per persoon of gebruik natriumarme bouillon.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de gesmoorde **boontjes** over de borden. Leg de gemarineerde kalkoensaté op de **rijst**.

**Weetje** 🌱 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.

## Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Orzosalade met gemarineerde grillkaas

met kerstomaten, citroen en tijm

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Orzo



Ui



Knoflookteen



Komkommer



Rode kerstomaten



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte grillkaas



Gedroogde tijm



Citroen



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

Minder vlees eten is niet alleen goed voor jou, maar ook voor  
de planeet. Wist je dat één week geen vlees eten gelijk staat  
aan het besparen van 52 kilometer autorijden?



Gekruide kipfilet

## 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

Pan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pot, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	697 / 167
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,9
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	17,2	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	3,6	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een ruime pot. Kook de **orzo** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **knoflook** in dunne schijfjes.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.

**Tip:** Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.



## 2. Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de **ui**, **knoflook** en **kerstomaten** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **kerstomaten** 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat kerstomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.*



## 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **grillkaas** in 3 sneetjes per persoon.
- Meng in een saladekom de honing met per persoon: 1 tl **tijm** en het sap van ¼ **citroen**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **grillkaas** toe aan de saladekom en meng met het honing-tijmmengsel.
- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 1 minuut per kant. De **grillkaas** is klaar als hij mooi goudbruin is.



## 4. Serveren

- Voeg de extra vierge olijfolie en ⅔ van de **peterselie** toe aan de overgebleven honing-tijmmarinade. Meng goed door elkaar.
- Voeg de **ui**, **knoflook**, **kerstomaten**, **orzo** en **komkommer** toe aan de saladekom en meng goed door.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de **grillkaas** erbovenop.
- Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Cottage pie met gehakt en cheddar

met wortel, prei en aardappelen

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



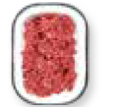
Ui



Knoflookteen



Prei



Gemengd  
gekruid gehakt



Laurierblad



Tomatenpuree



Worcestershiresaus



Gedroogde tijm



Geraspte cheddar



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

Vandaag maak je een ovenschotel met gehakt en cheddar, ofwel Cottage pie! Cottage pie is de Engelse naam voor een gerecht dat bestaat uit gehakt bedekt met aardappelpuree.



Gemengd gekruid gehakt

## 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

Sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 / 798	421 / 101
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,9	2,6
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	20,2	2,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	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.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd de **wortel** in kleine blokjes.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.



### 2. Vulling maken

- Verhit de helft van de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** en **prei** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het **gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat 100 gram prei je meer dan ½ van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam*



### 3. Puree maken

- Voeg het **laurierblad** en per persoon: ½ blikje **tomatenpuree**, 3 tl **worcestershiresaus**, 1 tl **gedroogde tijm** en ½ el bloem toe aan de sauteerpan. Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe.
- Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk, de overige boter en de mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Haal het **laurierblad** uit de saus. Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin is.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaadig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Rigatoni met witloof in paddenstoelenroomsaus

met pecorino en verse krulpeterselie

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Witloof



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Room



Verse krulpeterselie



Geraspte pecorino DOP



Italiaanse kruiden



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

Paddenstoelen zijn een goede toevoeging aan je vegetarische  
maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen  
voor een fijne textuur.



Gekruid rundergehakt

## 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

Sauteerpan, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookten (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witloof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 / 849	647 / 155
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	22,5	4,1
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	12,7	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de **witloofstronken** en snijd de **witloof** doormidden. Verwijder de harde kern en snijd de **witloof** in fijne reepjes (zie Tip).

**Tip:** In dit gerecht blijft een klein gedeelte van de witloof rauw, zodat je verschillende structuren proeft tijdens het eten. Houd je hier niet van? Kook dan alle witloof mee.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en het grootste deel van de **witloof** toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de rodewijnazijn (zie Tip).

**Tip:** Heb je witte wijn in huis? Vervang dan de rodewijnazijn door witte wijn: dit zorgt ook voor frisse zuren in het gerecht.



### 3. Saus maken

- Voeg de **room** en de **Italiaanse kruiden** toe, verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven en roer goed door. Kook de saus nog 3 minuten op middellaag vuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Meng de **pecorino** door de saus.

**Tip:** Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan nog 3 - 5 minuten koken zodat het vocht verdampt.



### 4. Serveren

- Schep de **rigatoni** door de saus en verwarm al roerend. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Servere de **rigatoni** in diepe borden en verdeel de overige **witloof** eroverheen. Garneer met de **peterselie**.

**Weetje** 🍌 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat meer dan 250 gram groente per portie!

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kalfsburger met parelcouscoussalade en venkel

met walnoten en zelfgemaakte balsamicostroop

Totale tijd: 30 - 40 min.



Parelcouscous



Venkel



Appel



Ui



Kalfsburger



Radicchio en romaine



Geraspte oude  
Goudse kaas



Walnootstukjes



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!



Kalfsburger

## 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

Pot met deksel, saladekom, steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radichio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (ml)	45	90	135	180	225	270
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3925 / 938	453 / 108
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,1
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	22,6	2,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

Haal de **burger** uit de koelkast om op temperatuur te laten komen. Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten snijden

Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes en snijd het eventuele loof fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes. Snijd de **ui** in dunne halve ringen.



### 3. Burger bakken

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout 5 - 7 minuten. Voeg de boter toe en verlaag het vuur. Leg de **burger** en de **venkel** in de pan (zie Tip). Bak de **burger** 3 - 4 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.

*Tip: Als je het lekker vindt kun je de venkel ook rauw door de salade mengen, in plaats van mee te bakken.*



### 4. Balsamicostroop maken

Verhit de balsamicoazijn en suiker in een steelpan op hoog vuur. Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 4 - 5 minuten indikken tot een balsamicostroop. Zet het vuur daarna uit en verwarm vlak voor serveren.



### 5. Couscoussalade maken

Meng in een saladekom de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **appel**, **parelcouscous** en de **sla** toe en meng met de dressing.



### 6. Serveren

Verdeel de couscoussalade over diepe borden. Leg de **burger** op de salade. Garneer met de **ui**, **venkel**, **walnootstukjes** en **geraspte oude kaas**. Besprenkel met de warme balsamicostroop.

**Eet smakelijk!**



# Meatier-hamburger met oude kaas en spek

met gebakken krieltjes en salade met appel

Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Meatier-burger



Appel



Rode kerstomaten



Ontbijtspek



Voorgekookte halve kriel met schil



BBQ-rub



Geraspte oude Goudse kaas



Briochebroodje



Pikante uienchutney



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



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

Briochebrood komt oorspronkelijk uit Frankrijk, vandaar de naam. Dit brood is wat luchtiger en valt daardoor niet zo zwaar op de maag als andere broden. Het is zelfs een beetje te vergelijken met cake!



Karamel & gezouten boter cheesecake

## 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, sauteerpan met deksel, pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5058 / 1209	694 / 166
Vetten (g)	66	9
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,7
Koolhydraten (g)	107	15
Waarvan suikers (g)	36,4	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	4,6	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.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne schijfjes.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Haal de **ontbijtspeksneetjes** los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het **spek** 5 - 8 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan voor het **bricchebroodje**.



### 3. Burger bakken

- Verhit de overige boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger**, afgedekt, 3 - 5 minuten per kant.
- Verdeel halverwege de **geraspte kaas** over de **burger**.
- Bak ondertussen het **bricchebroodje** 2 - 3 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de mosterd, honing, witte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel**, **kerstomaten** en de **slamix** toe en meng met de dressing.



### 2. Krieltjes bakken

- Verhit de helft van de boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **voorgekookte krieltjes** en de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak de **voorgekookte krieltjes**, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍌 Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.



### 4. Serveren

- Snijd het **bricchebroodje** open. Beleg met de **burger** en het **ontbijtspek** en smeer de **uienchutney** op de andere helft van het **broodje**.
- Verdeel de **burgers** over de borden en serveer met de salade en de **krieltjes** met mayonaise naar smaak.

## Eet smakelijk!



Zin in nog meer lekkers? Dat komt goed uit, want je hebt een bijpassend dessert uitgekozen bij dit recept. Het genieten kan dus nog even doorgaan!  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Witte asperges met warmgerookte zalm

met beurre blanc, krieltjes en gekookt ei

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krulpeterselie



Warmgerookte zalmsnippers



Beurre blanc



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

De zalm is op ambachtelijke wijze warm gerookt en draagt  
daarnaast het ASC-keurmerk - smaak en duurzaamheid  
gegarandeerd.



Hollandse salade

## 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 pot met deksel, dunschiller, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	416 /99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	3,7	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in twee ruime potten met deksel.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.

**Weetje** 🍷 Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



### 3. Asperges koken

- Zet ondertussen de **asperges** rechtop in de tweede pot met deksel en kook ze in 7 - 10 minuten gaar.
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De kooktijd hangt af van de dikte van de asperges. Om te controleren of ze gaar zijn, kun je met een vorkje in het kopje van de asperge prikken. Wanneer je hier geen weerstand meer voelt zijn ze gaar.



### 2. Aardappelen koken

- Kook de **aardappelen** 5 - 7 minuten in een pan met deksel.
- Voeg het **ei** toe en kook samen 7 - 8 minuten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Haal het **ei** voorzichtig uit de pot. Giet daarna de **aardappelen** af en voeg ½ el boter per persoon en de helft van de **peterselie** toe aan de **aardappelen**. Schep om, breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm tot serveren.

**Tip:** Voeg de eieren voorzichtig toe zodat ze niet breken. Je kunt de eieren ook in een aparte pot koken.



### 4. Serveren

- Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op laag vuur. Voeg de **beurre blanc** toe en verwarm al roerend 2 - 3 minuten, zodat de saus niet aankookt.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de **witte asperges** ernaast.
- Leg de **zalmsnippers** op de **witte asperges** en schenk de **beurre blanc** eroverheen. Serveer met het **ei**.

Eet smakelijk!







# Steak met Franse-kaassaus

met aardappelpartjes, haricots verts en saus met walnoten

Premium

Totale tijd: 50 - 60 min.



Steak



Aardappelen



Verse rozemarijn



Knoflookteen



Veldsla



Franse camembert



Culinaire room



Appel



Walnootstukjes



Haricots verts



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

Appels zijn niet alleen lekker, maar ook gezond. Ze zijn rijk  
aan vezels, vitamines en antioxidanten, wat je lichaam een  
krachtige boost geeft.



Cheesy knoflookbrood

## 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, ovenschaal, pot met deksel, saladekom, steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Haricots verts* (g)	100	200	400	400	600	600

### Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4406 / 1053	654 / 156
Vetten (g)	71	11
Waarvan verzadigd (g)	29,1	4,3
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	13	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes bereiden

Haal de **steak** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd grof. Meng in een ovenschaal de **aardappelen** met de **rozemarijn**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Tip:** Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is de steak ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



### 4. Kaassaus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de korst van de **camembert** en snijd vervolgens de **camembert** in blokjes. Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op middelmatig vuur en bak de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **culinaire room** en **camembert** toe. Roer door tot de **camembert** gesmolten is. Breng op smaak met peper en zout. Houd op laag vuur warm tot serveren.



### 2. Salade maken

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout. Voeg de **appel** en **veldsla** toe en meng met de dressing.



### 5. Steak bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de olie goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Voeg halverwege ½ el boter per persoon toe. Haal de **steak** uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg 1 - 2 el water per persoon en de **walnootstukjes** toe aan de pan met bakvet. Reduceer in 2 - 3 minuten tot een saus.



### 3. Haricots verts koken

Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**. Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuf zout en de **haricots verts** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, dunne sneetjes, verdeel over de borden en schenk de Franse kaassaus eroverheen. Leg de **haricots verts** ernaast en schenk de saus met **walnoten** erover. Serveer met de rozemarijn aardappelen en de salade.

## Eet smakelijk!



Hak de verse kruiden en knoflook fijn. Rasp de kaas. Meng de (plantaardige) boter met de kruiden, knoflook, 4 el olijfolie en zout naar smaak. Snijd de baguette in sneetjes en besmeer met de kruidenboter. Verdeel de kaas over het brood en bak 8 - 10 minuten in de oven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Hokkien Mee noedels op z'n Singaporees

met garnalen en spek

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speklap



Garnalen



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sjalot



Rode puntpaprika



Lente-ui



Sojascheuten



Vissaus



Sojasaus



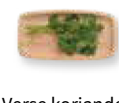
Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Limoen



Verse koriander



Volkoren rijstnoedels



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

In sojascheuten zitten veel vezels. Deze voedingsvezels zorgen voor een gezonde werking van de darmen, een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na de maaltijd!



Spinazie-komkommersalade

## 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

Pot met deksel, kleine kom, zeef, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Speklap* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojascheuten* (g)	50	100	150	200	250	300
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal (tl)	0	0	0	0	0	0

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3264 / 780	621 / 148
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	17,2	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	5,9	1,1

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

Snijd de **sjalot** in dunne halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in dunne ringen. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar (zie Tip). Snijd de **limoen** in partjes. Was de **sojascheuten** en houd apart. Hak de **koriander** grof.

**Tip:** Hoe dunner je de groenten snijdt, hoe sneller ze gaar worden tijdens het wokken.



### 2. Noedels koken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, in 2 - 5 minuten gaar. Giet af in een vergiet en spoel onder koud water. Roer goed door en laat de **noedels** uitlekken. Bereid de bouillon (zie Tip).

**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



### 3. Spek bakken

Snijd de **speklappen** in dunne reepjes van maximaal 1 cm dik. Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok op hoog vuur en bak de **spekreepjes** in 4 - 5 minuten krokant.



### 4. Groenten wokken

Voeg de **sjalot** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg daarna de **garnalen**, **puntpaprika**, het witte gedeelte van de **lente-ui** en de **mix van verse gember, knoflook** en **rode peper** toe en wok 2 - 3 minuten mee.



### 5. Saus maken

Meng ondertussen in een kleine kom de bouillon, **sojasaus**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), **zoete Aziatische saus** met sambal naar smaak en per persoon: ½ el zonnebloemolie en het sap van 1 **limoenpartje**. Meng de saus goed door met een garde of een vork. Zet het vuur laag en voeg de **noedels** en de helft van de **sojascheuten** toe aan de pan. Schep het geheel goed door elkaar en voeg dan de saus toe. Meng nog eens goed door.



### 6. Serveren

Verdeel de Hakkien Mee over de borden en gaarneer met de overige **sojascheuten**, het groene gedeelte van de **lente-ui**, de **gefritureerde uitjes** en de **koriander**. Serveer met de overige **limoenpartjes** en eventueel extra sambal naar smaak.

## Eet smakelijk!



Halveer de komkommer en snijd in dunne halve maantjes. Pers de limoen en meng het sap in de saladekom met 1/2 zakje mayonaise, de sojasaus, 20 g tahin en de sesamololie. Voeg de babyspinazie en komkommer toe en meng door elkaar. Gaarneer de salade met de sesamzaadjes. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Witte asperges in bearnaisesaus met ham en ei

met aardappelpuree, sla en verse dragon

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witte asperges



Verse dragon



Rucola en veldsla



Bearnaisesaus



Achterham



Ei



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

Met bijnamen als 'de koningin van de groente' en 'het witte goud' is deze seizoensgroente bij velen favoriet. De asperges in jouw box komen van eigen bodem, waar ze met liefde en passie worden gesorteerd en geschild met machines die draaien op zonne-energie.



Hollandse salade

## 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

Grote pot of aspergepot, pot met deksel, dunschiller, aardappelstamper, saladekom, kleine steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Bearnaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	440 /105
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,5
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	4,2	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,2	0,3

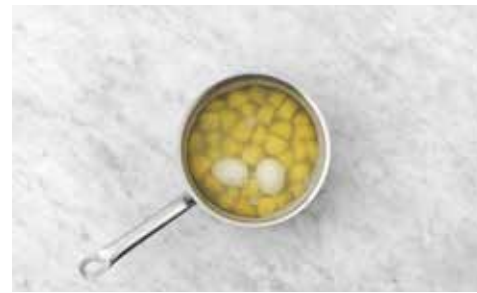
## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen** en het **ei**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.



### 2. Aardappelen en ei koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg de laatste 7 minuten het **ei** toe aan de pot en kook ze hard. Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pot. Giet daarna de **aardappelen** af en houd afgedekt warm. Pel het **ei** en hak grof.



### 3. Witte asperges koken

Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een grote pot of aspergepot met deksel voor de **witte asperges**. Kook de **asperges**, afgedekt, in 7 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Aardappelpuree maken

Ris de **dragonblaadjes** van de takjes en snijd fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Meng er 1 el boter per persoon, de **dragon** en een scheutje melk door. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een saladekom de mix van **rucola** en **veldsla** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.



### 5. Bearnaisesaus verwarmen

Verwarm ondertussen de **bearnaisesaus** in een steelpan op middelmatig vuur.



### 6. Serveren

Verdeel de **asperges** over de borden. Beleg de **asperges** met de **achterham** en gaarneer met de **eieren**. Serveer met de aardappelpuree, de **sla** en **bearnaisesaus**.

Eet smakelijk!





# Penne in aubergineroomsaus met burrata

met walnoten, basilicumcrème en zongedroogde tomaten

Veggie Rapido Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Penne



Culinaire room



Vers basilicum



Rucola



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Walnootstukjes



Basilicumcrème



Zongedroogde tomaten



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

Een avondje uitpakken zonder je spaarpot te breken? Onze  
klassiekers toverden we om in een speciale editie met  
luxueuze draai en vol verrassende smaken.



Tomaat-mozzarellabrood

## 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

Sauteerpan, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	25	35	40
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	670 /160
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,7
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	18,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** grof.

**Tip:** Is het lastig om 60 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer, of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



### 3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **culinaire room** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 2. Aubergine bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng de **aubergine** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



### 4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Roer de **penne**, de **aubergine** en de **basilicumcrème** door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **penne** in diepe borden. Verdeel de **burrata** over de **pasta**.
- Garneer met de **walnootstukjes**, de **rucola** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**



Halveer het brood in de lengte. Snijd het basilicum fijn en de tomaten doormidden. Scheur de mozzarella in kleine stukjes. Meng de passata met de Italiaanse kruiden, het basilicum, 1 el olijfolie, peper en zout. Verdeel het tomatenmengsel over het brood. Leg daarop de mozzarella en de tomaten. Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven op 200 graden. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Loaded soft taco's met varkenshaas

met koolsla, avocadosalsa en zelfgemaakte kaasdip

Street food Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Varkenshaas



Barbecuesaus



Witte kool en wortel



Maïs in blik



Avocado



Lente-ui



Limoen



Geraspte Goudse kaas



Groene peper



Verse koriander en munt



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.



Loaded nacho's

## 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, pan met deksel, rasp, grote pan, bord, steelpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5075 /1213	680 /162
Vetten (g)	69	9
Waarvan verzadigd (g)	20,2	2,7
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	23,3	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	53	7
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Snijd de **varkenshaas** in kleine blokjes van maximaal 1 cm. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit.



## 4. Bakken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur. Verwarm de **tortilla's** 1 minuut per kant en leg ze op een bord met een afwasdoek eroverheen om ze warm te houden. Verhit ondertussen 1 el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaas** en het witte gedeelte van de **lente-ui** toe en bak 3 - 6 minuten. Laat ondertussen de **mais** uitlekken. Bak de laatste minuut de **mais** en **barbecuesaus** mee met het vlees. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur vervolgens uit en houd afgedekt warm.



## 2. Koolsla maken

Meng in een kom de **witte kool** en **wortel** met de helft van de **limoenrasp** en per persoon: 1 el mayonaise en 1 tl **limoensap**. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes samen met de volledige **koriandertakjes** fijn. Meng de helft van de **verse kruiden** door de koolsla en breng op smaak met peper en zout.

**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.*



## 5. Kaassaus maken

Zet 100 ml melk per persoon klaar. Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg ½ el bloem per persoon toe en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren. Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer goed door met een garde tot een glad geheel. Voeg de **geraspte kaas** toe en meng goed door tot alles is gesmolten. Voeg de overige **groene peper** toe, breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng goed door en zet vervolgens het vuur uit.



## 3. Avocadosalsa maken

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd de **groene peper** fijn. Meng in een kom de **avocado** met het groene gedeelte van de **lente-ui**, de helft van de **groene peper** en het overige **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met de koolsla, het vlees en de avocadosalsa. Besprenkel met de kaassaus en garneer met de overige **verse kruiden** en **limoenrasp**.

## Eet smakelijk!



Snijd de lente-ui, tomaat, sjalot en knoflook fijn. Beleg de chips met de lente-ui, jalapeño en kaas. Bak 15 - 20 minuten in de oven op 200 graden. Prak de avocado, pers de limoen en meng met de groenten. Serveer de nacho's met de guacamole en zure room. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.