



Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, mangochutney en verse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Basmatirijst



Zoete aardappel



Kikkererwten



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomatenblokjes



Verse koriander en munt



Kokosmelk



Mangochutney



Gele currykruiden



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	421 /101
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,7
Koolhydraten (g)	135	15
Waarvan suikers (g)	22,4	2,5
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Roerbak de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten. Roer de zoete aardappel erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.



Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat, afgedekt, 15 minuten op laag vuur koken.
- Roer de kikkererwten erdoor en kook nog 5 minuten zonder deksel (zie Tip).

Tip: *Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.*



Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.



Romige tagliatelle met citroen en walnoot-basilicumtopping met tomaten en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Rode ui



Knoflookteen



Courgette



Mini-romatomen



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Citroen



Verse tagliatelle



Fresco spalmabile - roomkaas



Italiaanse kruiden



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (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)	3105 /742	571 /137
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	14,1	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de courgette. Halveer de tomaten.



Topping maken

- Pers de citroen uit boven een kleine kom. Voeg de roomkaas, de Italiaanse kruiden en de helft van de Goudse kaas toe en meng goed.
- Snijd het basilicum fijn en voeg toe aan een andere kleine kom.
- Voeg de walnoten en de overige Goudse kaas toe en meng goed.
- Houd apart om later te gebruiken als garnering.



Groenten bakken

- Verhit scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 - 3 minuten. Voeg de tomaten toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de courgette toe en bak 3 - 4 minuten verder. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.



Serveren

- Voeg de pasta, het roomkaasmengsel, de balsamicoazijn en eventueel wat kookvocht toe aan de groenten.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over diepe borden en garneer met de walnoot-basilicumtopping.



Kipgehaktballetjes met wortel-linzenpuree

met rode puntpaprika, olijven en citroen-kruidensaus

Totale tijd: 35 - 45 min.

Fit & Bewust



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Wortel



Rode splitlinzen



Ui



Paprika



Dille, munt en bladpeterselie



Citroen



Kalamata-olijven



Zonnebloempitten



Gedroogde oregano



Knoflookteen



Rode puntpaprika



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 /761	410 /98
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,4
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	25,4	3,3
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in blokjes en snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de wortel, knoflook en ui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes en beide soorten paprika's 3 - 4 minuten, of tot de gehaktballetjes rondom bruin zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en dek de koekenpan af. Bak nog 6 - 7 minuten verder, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut.



Puree maken

- Voeg de linzen en de bouillon toe aan de hapjespan. Dek af met het deksel en breng aan de kook.
- Laat 15 - 20 minuten stoven op laag vuur, of tot de wortels gaar zijn. Voeg een scheutje water toe indien nodig.
- Voeg de oregano toe en mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur tot serveren.



Kruidendressing maken

- Snijd de verse kruiden fijn en halveer de olijven.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de verse kruiden met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



Zonnebloempitten roosteren

- Snijd ondertussen de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg toe aan een kleine kom met een snuf zout. Schep goed om en bewaar apart.



Serveren

- Serveer de wortel-linzenpuree op borden met alle andere ingrediënten ernaast.
- Besprenkel met de kruidensaus en garneer met de zonnebloempitten en de olijven.
- Serveer met de overige citroenpartjes ernaast.



Pangasiusfilet met zwarte-bonennoedels

met zoetzure komkommer, bosui en paprika

Totale tijd: 20 - 30 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Pangasiusfilet



Paprika



Bosui



Wortel



Mini-komkommer



Gemberpuree



Zwarte sojabonenpasta



Zoete Aziatische saus



Volkoren noedels



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zwarte sojabonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2276 /544	409 /98
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	20,9	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



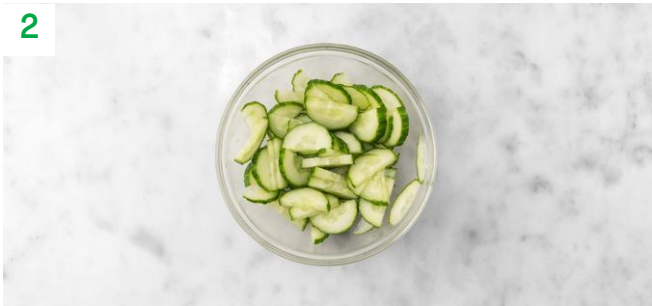
Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de bosui in drie stukken. Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en houd apart.



Saus maken

- Meng in een kom de zwartebonenpasta, de zoete Aziatische saus, het water voor de saus, de gemberpuree, de honing en de overige bosui.
- Blus de groenten af met de saus, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Verlaag het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken.



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in halve maantjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de wittewijnazijn en de suiker toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en houd apart tot serveren. Schep af en toe om.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het witte gedeelte van de bosui, de paprika en de wortel 2 minuten.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de noedels in kommen. Schep de groenten, de saus en de vis erbovenop.
- Serveer met de komkommer.



Heek in saliebotersaus

met kerrie-aardappeltjes, courgette en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.

Fit & Bewust



Aardappelen



Verse salie



Courgette



Heekfilet



Knoflookteen



Wortel



Kerriepoeder



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 / 643	423 / 101
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,2
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	15,4	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de aardappelpartjes met een scheutje olijfolie en het kerriepoeder. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelpartjes over één kant van een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.



Salieboter maken

- Snijd ondertussen de salie fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter, de salie en de overige knoflook met een vork.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verhit de helft van de salieboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant.
- Breng de vis op smaak met peper en zout. Voeg de overige salieboter toe en bak nog 1 minuut.



Groenten roosteren

- Snijd de wortel en courgette in dunne staafjes. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Serveren

- Serveer de aardappelpartjes op borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overige salieboter.



Nepalese dahl bhat: gestoomde rijst en linzencurry

met pittige ingemaakte tomaat en geroosterde bloemkool

Totale tijd: 30 - 40 min.

Fit & Bewust



Rode splitlinzen



Basmatirijst



Knoflookteen



Verse gember



Afrikaanse kruidenmix



Tomaat



Limoen



Bloemkool



Verse koriander



Groene peper



Abrikozenchutney



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	327 /78
Vetten (g)	15	2
Waarvan verzadigd (g)	1,9	0,2
Koolhydraten (g)	111	13
Waarvan suikers (g)	18,1	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.
- Leg op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met zonnebloemolie en bestrooi met de helft van de Afrikaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak de bloemkool 15 - 20 minuten, of tot goudbruin en zacht.



Linzen koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de gember, de knoflook en de overige Afrikaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de linzen toe en giet het water voor de saus erbij. Dek af en breng aan de kook.
- Laat 10 - 15 minuten op laag pruttelen, tot de linzen zacht en romig zijn. Roer af en toe door.



Bloemkool bakken

- Breng het water voor de rijst met een snufje zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal dan de pan van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.
- Rasp ondertussen de gember fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de groene peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Serveren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes. Snijd de tomaat fijn. Snijd de koriander grof
- Meng in een kom de tomaat met het limoensap, de groene peper en een snufje zout.
- Wacht tot de linzen gaar zijn en roer de abrikozenchutney en de koriander erdoor.
- Serveer alles op diepe borden met de limoenpartjes ernaast.



Varkensworst van Brandt & Levie met aioli en regenboogwortels

met patatas bravas stijl aardappeltjes en geroosterde-paprikasaus

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie



Paprikapoeder



Aardappelen



Amandelschaafsel



Geroosterde-paprikasaus



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Aioli



Paarse wortel



Wortel



Gele wortel



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4146 /991	651 /155
Vetten (g)	70	11
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,4
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de aardappelen over een helft van een bakplaat met bakpapier en rooster 5 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de wortels in staafjes.



Worst bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



Wortels roosteren

- Voeg de wortels toe aan dezelfde kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Bestrooi met het paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de wortels over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten verder in de oven. Schep de aardappelen halverwege om.
- Bestrooi de wortels met het amandelschaafsel en bak nog 5 minuten.



Serveren

- Verdeel de aardappelen over borden. Leg alles ernaast.
- Serveer met de geroosterde-paprikasaus en de aioli.



Fusionpasta ragù bianco

met gehakt, ras el hanout, sinaasappel en spinazie

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Orecchiette



Spinazie



Paprika



Pruimtomaat



Knoflookteen



Fresco spalmabile -
roomkaas



Ras el hanout



Ui



Sinaasappel



Geroosterde cashewnoten



Half-om-halfgehakt met
Italiaanse kruiden



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	606 /145
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,3
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	20	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Kook de pasta 11 - 13 minuten.
Bewaar 25 ml pastawater per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes. Rasp en pers de sinaasappel.



Pasta afmaken

- Voeg het kookvocht en het sinaasappelsap toe en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de roomkaas, de pasta en 1 tl sinaasappelrasp per persoon toe aan de saus en meng goed (zie Tip).

Tip: Oogt de saus waterig? Verhoog dan het vuur en laat inkoken tot de gewenste dikte.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Voeg de ras el hanout toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de knoflook, ui, paprika en tomaat toe en bak nog 4 - 5 minuten.
- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan en meng goed.



Serveren

- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de cashewstukjes.



Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde wortels

Totale tijd: 30 - 40 min.

Familie Fit & Bewust



Kipfilet



Kookroom



Verse bieslook



Krieltjes



Wortel



Gele wortel



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (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)	3238 / 774	436 / 104
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23	3,1
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Halveer de wortels in de lengte. Snijd grote wortels in kwarten.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster de wortels 20 - 25 minuten in de oven.

Weetje: De wortel in dit recept bevat kalium – dit mineraal ondersteunt de normale werking van je zenuwstelsel.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de kipfilet in met peper en zout en bak 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kipfilet daarna uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem 1 minuut, of tot de bloem goudbruin kleurt en begint te geuren.



Krieltjes bereiden

- Was en halveer de krieltjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 5 - 10 minuten.
- Snijd de bieslook fijn.



Saus maken

- Voeg de room en de bouillon toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken.
- Voeg vlak voor serveren de bieslook en de kipfilet toe aan de koekenpan.
- Serveer de krieltjes en wortelen met de kip in de bieslookroomsaus.



Pastasalade met kip en avocado

met witte kaas en honing-mosterddressing

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Lekker snel



Penne



Witte kaas



Avocado



Radicchio en ijsbergsla



Kipfilet met mediterrane kruiden



Mini-romatomen



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomen* (g)	65	125	180	250	305	375
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3778 / 903	736 / 176
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	14	2,7
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	13,8	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	9
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Houd apart tot verder gebruik.



Dressing maken

- Meng in een saladekom de mayonaise, de mosterd, de honing en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, tomaten en pasta toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.



Groenten snijden

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Halveer de tomaten. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de kip in plakken.



Serveren

- Serveer de pastasalade op borden en verdeel alles eroverheen.
- Verkruimel de witte kaas erover.



Griekse stijl orzo met pijnboompitten, feta en olijven

in tomatensaus met peterselie en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Orzo



Rode ui



Paprika



BBQ-rub



Verse bladpeterselie



Pijnboompitten



Kalamata-olijven



Feta



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pijnboompitten (g)	5	10	15	20	25	30
Kalamata-olijven (g)	15	30	52½	70	82½	100
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	554 / 132
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	25,5	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	4,1	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in halve ringen en de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 2 minuten.



Pijnboompitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pijnboompitten goudbruin, haal uit de koekenpan en houd apart.
- Snijd de peterselie en de olijven grof.



Groenten bakken

- Voeg de paprika toe en bak 4 - 6 minuten verder. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenblokjes en de suiker toe en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de orzo toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de orzo op borden.
- Leg de olijven erbovenop en verkruimel de kaas erover.
- Garneer met de pijnboompitten en de peterselie.



Turks broodje met kippendijreepjes

met aioli, krieltjes en salade

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Lekker snel



Rode ui



Botersla



Tomaat



Komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve kriel met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	¼	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	4058 /970	678 /162
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	9	1,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,5	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix, afgedekt, 9 minuten (zie Tip).
- Haal het deksel van de koekenpan en bak 5 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelen dan achterwege en bewaar voor een andere keer.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui 7 minuten.
- Snijd het broodje open en besmeer met de aioli.
- Beleg met de kip, de gebakken ui, de slabladen en wat van de rauwe groenten.



Mengen

- Bak het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de ui in fijne ringen (zie Tip).
- Houd 2 slabladen per persoon apart. Snijd de overige sla fijn. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Midden-Oosterse kruidenmix.

Tip: De helft van de ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle ui mee te bakken in de volgende stap.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en de honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige sla en groenten toe aan de kom en meng goed met de dressing.
- Serveer het broodje met de krieltjes, de salade en de mayonaise.



Romige fiocchi tricolore in zongedroogde-tomatensaus

met mozzarella, rode pesto en basilicum

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Veggie Lekker snel



Zongedroogde tomaten



Kookroom



Knoflookteen



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Spinazie



Rode pesto



Vers basilicum



Geraspte mozzarella



Italiaanse kruiden



Zonnebloempitten



Fiocchi tricolore



Mini-romatomen

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Mini-romatomaten* (g)	65	125	190	250	315	375

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 /921	699 /167
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,8
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	19	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Vorbereiden

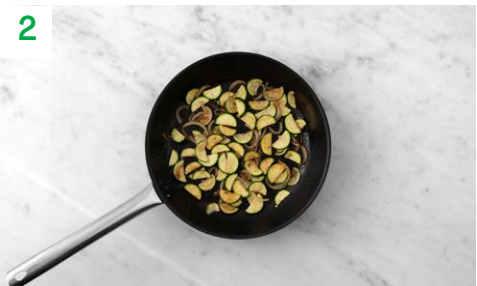
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2/3 van de pasta. De rest kun je bewaren voor een andere keer.*



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en zongedroogde tomaten 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Roer de room en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes koken tot serveren.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en halveer de mini-romatomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en Italiaanse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de cherrytomaten toe en bak nog 5 - 6 minuten.



Afmaken

- Scheur of snijd ondertussen het basilicum in kleine stukjes.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg een scheutje kookvocht toe als de saus wat droog lijkt.



Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Rooster de zonnebloempitten in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal uit de hapjespan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Serveer de pasta op diepe borden. Schep de groenten erbovenop.
- Garneer met het basilicum, de zonnebloempitten en de mozzarella.
- Verdeel de pesto erover.



Wrap met krokante kip en mangoketchup

met witte kaas en regenboogkoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Ui



Oranjeheer krokante
kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool, wittekool en
wortel



Witte tortilla



BBQ-rub



Witte kaas



Geel mosterdzaad



Rode puntpaprika



Botersla



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjestrookjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	670 /160
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	21,4	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de schnitzel uit de koekenpan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn, het mosterdzaad en de helft van de mayonaise (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas boven een kleine kom.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.*



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, puntpaprika en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.
- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de ingrediënten in aparte schaalpjes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Besprenkel met de mangosaus.



Hoisinnoedels met rundergehakt, pinda's en limoen

met misopasta, paprika en spinazie

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Witte miso



Gemberpuree



Hoisinsaus



Spinazie



Gele wortel



Oosters gekruid
rundergehakt



Paprika



Gezouten pinda's



Eiarnoedels



Limoen



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Eiernoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	618 /148
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,6
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	14,8	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,1	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en spoel af onder koud water.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne staafjes.
- Snij de paprika in dunne repen en de limoen in kwarten.



Afmaken

- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Voeg de noedels, de gemberpuree, de hoisinsaus, de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het achtergehouden kookvocht toe aan de wok.
- Breng eventueel op smaak met sojasaus en/of sambal en meng goed.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de paprika en de wortel toe en roerbak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Blus af met het sap van een 1/4 limoen per persoon.
- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en garneer met de pinda's.
- Serveer met de overige limoenpartjes.



Thaise stijl veggie kipburger met kruidige gembersalade

op een wortelbroodje met verse kruiden en krieltjes

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Rode ui



Little gem



Verse koriander en munt



Rodekool, wittekool en wortel



Limoen



Knoflookteen



Gemberpuree



Voorgekookte halve kriel met schil



Wortelbroodje



Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®** (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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)	3715 /888	596 /143
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten verder.



Salade maken

- Meng in de saladekom de mayonaise, sojasaus, knoflook, gemberpuree en verse kruiden.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Voeg de rodekool, wittekool en wortel toe met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de ui toe aan de kom, breng op smaak met zout en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.
- Verwarm ondertussen het broodje 4 - 6 minuten in de oven.



Beleggen

- Besmeer de burgerbroodjes met wat mayonaise naar smaak.
- Beleg met de achtergehouden slablaadjes, de burger, de gebakken ui en wat van de koolsla.



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de burger en overige ui in 3 minuten per kant goudbruin.
- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Houd 2 blaadjes little gem per persoon apart voor het broodje. Snijd de overige little gem grof.



Serveren

- Voeg de krieltjes en de little gem toe aan de saladekom.
- Meng goed door.
- Serveer de burger met de salade ernaast.



Heek met kruidige gele currysaus

met rijst, Vietnamese saus en broccoli

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Heekfilet



Kokosmelk



Jasmijnrijst



Broccoli



Gele currypasta



Vissaus



Ui



Limoen



Vietnamese saus



Rode peper



Gefrituurde uitjes



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	180	360	720	720	1080	1080
Gele currypasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarlijke] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	580 / 139
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,5	3,6
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	5	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Kook de rijst in één van de pannen 10 - 12 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli in de andere pan 5 - 6 minuten en giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



Currysaus maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bewaar wat van de rode peper ter garnering. Bak de currypasta en de overige rode peper 1 minuut.
- Meng de kokosmelk erdoor, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Meng de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) erdoor.



Vis bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de vis op de huid 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 3 minuten. Haal de vis uit de koekenpan en houd apart.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.



Serveren

- Snijd de limoen in partjes.
- Meng de Vietnamese saus door de broccoli.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbovenop en de limoenpartjes ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en de achtergehouden rode peper.



Smoky chorizosoep met koolvis en garnalen

Spaans geïnspireerd, met citroen en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



Laurierblad



Rode puntpaprika



Verse bladpeterselie



Garnalen



Citroen



Jasmijnrijst



Chorizoblokjes



Sojasaus met minder zout



Koolvis



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Koolvis* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	385 /92
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	9	1,2
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	4,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in reepjes en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Bak de puntpaprika en de chorizo 3 minuten. Blus af met de bouillon.



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis en de garnalen 2 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in zes partjes en snijd de peterselie fijn.
- Blus de vis af met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Meng de helft van de peterselie erdoor.



Stoof maken

- Meng de tomatenblokjes, het laurierblad, de sojasaus en de suiker erdoor.
- Breng aan de kook en laat koken tot serveren.
- Snijd ondertussen de vis in kleinere stukjes.
- Dep de vis en de garnalen droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Haal het laurierblad uit de soep en gooi het weg.
- Serveer de rijst in kommen en garneer met de stoofpot.
- Leg de vis en de garnalen erop.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de overige citroenpartjes.



Geitenkaassalade met pecannoten en pompoenpitten

met yoghurtdressing, appel, courgette en aardappelen

Totale tijd: 15 - 25 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Receptontwikkelaar Sylvie: "Deze salade ontstond uit mijn liefde voor verrassende smaakcombinaties. Romige geitenkaas en frisse appel vormen een mooie balans, terwijl de topping van gehakte pecannoten zorgt voor een fijne knapperigheid. Een lichte yoghurtdressing maakt het geheel heerlijk fris en smeugig."



- | | |
|--|---|
|  |  |
| Rucola en veldsla | Aardappelblokjes |
|  |  |
| Courgette | Geitenkaasbolletjes met honing |
|  |  |
| Yoghurtdressing | Pecanstukjes |
|  |  |
| Italiaanse kruiden | Pompoenpitten |
|  |  |
| Mini-komkommer | Appel |

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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Yoghurtdressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	515 /123
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	21,2	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelblokjes in een koekenpan en schenk de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Dek de koekenpan af en laat 2 - 3 minuten stomen op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de koekenpan en besprenkel de aardappelblokjes met een scheutje zonnebloemolie. Voeg de Italiaanse kruiden toe en schep goed om.
- Bak de aardappelen 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Courgette bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette 4 - 5 minuten.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rucola en veldsla op diepe borden.

Weetje: De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze vitamine bevordert de opname van ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan bewaar apart.
- Snijd ondertussen de courgette en komkommer in blokjes.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.



Serveren

- Verdeel de appel, komkommer, courgette en geitenkaasbolletjes over de sla.
- Besprenkel met de yoghurtdressing. Garneer met de pecannoten en pompoenpitten.
- Serveer de aardappeltjes eraan.



5-minuten tagliatelle met garnalen en rode pesto

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.

Lekker snel



Begin meteen goed: zet alvast een volle
waterkoker aan.

Veel kookplezier!



Verse tagliatelle



Garnalen



Rode pesto



Tomatenpuree



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomen



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	759 /181
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,9
Koolhydraten (g)	81	19
Waarvan suikers (g)	10,6	2,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



Pasta koken

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de pasta.
- Giet het gekookte water in een pan en kook de pasta 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.



Afmaken

- Voeg de pasta en de pesto toe aan de pan.
- Meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen, de tomaten, de tomatenpuree en de Siciliaanse kruiden 3 minuten.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.



Serveren

- Serveer de pasta op borden.
- Garneer met het basilicum.



5-minuten char siu noedels met kip

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.

Lekker snel



Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!



Char siu pasta



Eiarnoedels



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Courgetti



Paprikareepjes



Verse koriander



Gezouten pinda's

**NIEUW
INGREDIËNT**

Nieuw ingrediënt in je box! Char siu pasta is een Chinese smaakmaker. Het is heerlijk zoet, hartig en een tikje kruidig. Perfect voor een rijke, glanzende saus of marinade!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Char siu pasta (g)	40	75	115	150	190	225
Eiernoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgetti* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

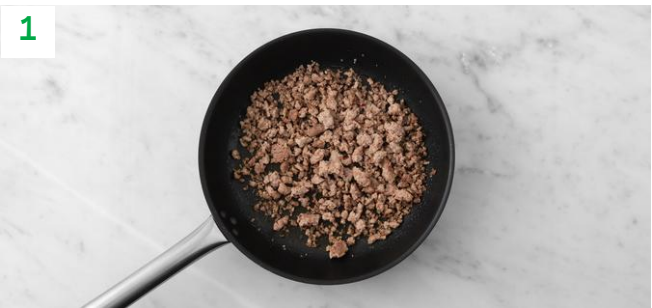
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	677 /162
Vetten (g)	21	5
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,9
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	18,4	4,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	34	9
Zout (g)	3,2	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de noedels.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los.



Afmaken

- Snijd ondertussen de koriander grof.



Noedels koken

- Voeg de paprikareepjes, de courgetti, de char siu pasta en de sojasaus toe. Bak nog 1 minuut.
- Giet ondertussen het gekookte water in een pan. Kook de noedels 3 minuten.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de koekenpan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Garneer met de pinda's en de koriander.



Onze risotto met worst van Brandt & Levie

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie



Ui



Varkensworst met majoraan en knoflook



Venkel



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	402 /96
Vetten (g)	49	5
Waarvan verzadigd (g)	25,9	2,9
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.



Mengen

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, een snuf zout en 1/3 van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.



Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het worstvlees met de Italiaanse kruiden, de ui en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



Bouillon toevoegen

- Roer de risottorijst door het worstvlees en bak 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn voordat je de bouillon toevoegt.



Risotto koken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.



Serveren

- Roer de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele achtergehouden venkelloof.



Onze shakshuka met verse geitenkaas

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 30 - 40 min.

Veggie Fit & Bewust



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Ei



Tomatenblokjes



Tomaat



Paprika



Maanzaadbroodje



Geitenkaas



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de wortel, tomaat en paprika in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 3 - 4 minuten. Voeg de overige gesneden ingrediënten en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een kuiltje in de saus.
- Breek de eieren in de kuiltjes en zorg dat ze diep in de saus liggen. Breng de eieren op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas erboven, dek de hapjespan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je hapjespan. Controleer de eieren regelmatig en kook eventueel langer of korter.



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de peterselie erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Laat de saus zo veel mogelijk inkoken; de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



Serveren

- Haal het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht verdampt.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige peterselie.
- Serveer met het broodje.



Onze poké bowl met garnalen en ponzumayonaise

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Mini-komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteen



Mango



Gomasio



Sojasaus met minder zout



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.



Onze romige tagliatelle met kipgehakt en guancia

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Lekker snel



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Verse tagliatelle



Guancia



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: Kook het water eventueel in de waterkoker om tijd te besparen.



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de hapjespan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met het basilicum en de Grana Padano.



Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie Fit & Bewust



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naan met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Verse gember



Kerriepoeder



Biologische volle yoghurt



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	19,7	2,4
Vezels (g)	30	4
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

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



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten. Roer het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.

Weetje: De linzen in dit recept zijn rijk aan vezels, waarmee ze bijdragen aan een regelmatige stoelgang.



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met wat limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.



Serveren

- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.



Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Champignons



Kookroom



Basilicumcrème



Verse bieslook



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Gebroken sperziebonen



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. Zie onderstaande tabel voor de benodigde hoeveelheid van elk ingrediënt.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

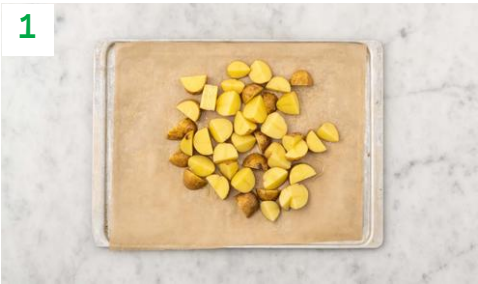
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	472 /113
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,9
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen en snijd in kwanten. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Champignons snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.

Weetje: De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Roer de mosterd en de kookroom erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 inkoken.



Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.



Sperziebonen bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen en de overige knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur.
- Roer de basilicumcrème erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles eraan.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garneer met de bieslook.