



# Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree met spinazie en geroosterde amandelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2297 / 549	377 / 90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	33	5
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



## 4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg het **gerookt paprikapoeder** en de helft van de roomboter toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.

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



## 2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe. Bak 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.



## 5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.



## 3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel de bloem over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar **de vis** apart tot gebruik.



## 6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **vis** op de **spinazie** en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**

# Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Rucola



Geraspte pecorino DOP



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door  
spinazie, basilicum, pecorino en cashewnoten te mixen tot  
huisgemaakte spinaziepesto.



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigheden

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	899 /215
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	11	2,9
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	10	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	1	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.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halveer de **cherrytomaten** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Cherrytomaten roosteren

- Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en zwarte balsamicoazijn.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.



### 3. Spinaziepesto maken

- Voeg de **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de **cashewstukjes** en de helft van de **kaas** toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde **pesto**. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de **pasta** (zie Tip).

*Tip: De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenplakjes.*



### 4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** en **cherrytomaten** erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

# Zalmfilet met geroerbakte broccoli

met pittige aardappelsalade en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische twist. Je bereidt hem namelijk met een dressing van koriander en sambal.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Kom, 2x pan met deksel, keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3046 / 728	540 / 129
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	4	0,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Broccoli bereiden

Snij ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

*Tip: Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.*



### 3. Dressing maken

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en wittewijnazijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Laat de ui dan weg uit de dressing en bak mee met de broccoli.*



### 4. Broccoli bakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **broccoli** en de helft van de dressing 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is maar nog wel een bite heeft. Voeg de helft van het **sesamzaad** toe en meng goed.

*Weetje 🌱 Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.*



### 5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Meng de overige dressing met de mayonaise en roer het mengsel door de **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

*Weetje 🐟 Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.*



# Bulgogi stir-fry met noedels en varkensboerenworst

met spitskool, sesamzaad en bosui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse gember



Knoflookteen



Ui



Bosui



Varkensboerenworst



Volkoren noedels



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je  
gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel!



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	577 / 138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.*



### 2. Vlees bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **gember**, **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het worstvlees in kleinere stukken en roerbak 2 - 3 minuten.

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



### 3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **bosui** en de **paprika** toe aan de hapjespan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de **noedels** 1 - 2 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de **gesneden spitskool** toe en kook 1 minuut verder. Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de hapjespan.
- Blus het geheel af met de **sojasaus**, de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden.
- Garneer met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**





# Kapsalon met veggie döner kebab

met zelfgemaakte frietjes, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteen



Mayonaise



Vegetarische döner kebab



Geraspte Goudse kaas



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3142 / 751	489 / 117
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,1
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	6,3	1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	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. Schil de **aardappelen** en snijd in repen van 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Bak eventueel langer voor krokantere frieten.



## 4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.



## 2. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **sla** in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 5. Salade maken

Voeg ondertussen de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng door de dressing.

**Weetje** 🍌 Dit gerecht bevat 200 g groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met de klassieke kapsalon uit de snackbar!



## 3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk met een gelijke hoeveelheid **mayonaise** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met **knoflook** naar smaak.

**Tip:** Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt of melk. De dressing kan wat dikker of dunner worden, maar dit doet niets af aan de smaak!



## 6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** erover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **vegetarische döner kebab** dan naast de frieten.

**Tip:** Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan de kapsalon.



# Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Bosui



Knoflookteen



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Dit recept is geïnspireerd op loco de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsoup geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, soeppan met deksel, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 / 814	435 / 104
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	32,9	4,2
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	28,3	3,6
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel**, de **wortel** en de helft van de **tijm** over een bakplaat met bakpapier. Meng met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2. Snijden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in 6 partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en bak de helft van de **bosui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Voeg de overige **tijm** toe en bak 30 seconden verder.

**Weetje** 🌱 *Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna 1/3 van de ADH.*



### 3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **kidneybonen** toe en kook 5 minuten verder.



### 4. Serveren

- Haal de soep van het vuur en roer de geroosterde **zoete aardappel** en **wortel** erdoor.
- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de soep en roer door.
- Garneer de soep met de **limoenrasp** en de overige **bosui**. Voeg extra **limoensap** naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**



# Varkensoester met peultjes

met wortelpuree en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt  
gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen  
een frisse knapperigheid toe aan roerbakgerechten, salades  
en bijgerechten.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper, steelpan, koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	346 /83
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

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



## 4. Jus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en zwarte balsamicoazijn. Roer de mosterd door de jus en breng op smaak met peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren de overige koude roomboter toe. Roer goed door met een garde.



## 2. Groenten koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

*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. Peultjes koken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook en kook de **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortels** en **aardappelen**. Stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Varkensoester bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 - 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de koekenpan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in plakken.



## 6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkensoester** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de jus.

**Eet smakelijk!**

# Risotto van orzo met paddenstoelen

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd  
nodig om te garen, maar is net zo smeuïg als risotto. De  
kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan

## 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
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 / 582	441 / 105
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.*



### 2. Orzo koken

- Verhit de helft van de roomboter in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en dek de pan af. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten droog. Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Scheur ondertussen de **basilicumblaadjes** klein.
- Voeg de **paddenstoelen** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** toe aan de pan met orzo.
- Laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de overige **kruidenkaasblokjes**.

**Eet smakelijk!**





# Romige penne met rundergehakt

met Parmigiano Reggiano, tomatensalsa en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Penne



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Spinazie



Kruidentroomkaas



Tomaat



Parmigiano Reggiano DOP



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Kom, hapjespan, fijne rasp, pan met deksel

## 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
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kruidentroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3531 / 844	812 / 194
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	17,2	4
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	10,3	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan.
- Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **rundergehakt** en de **oregano** toe.
- Bak 3 - 4 minuten verder. Scheur vervolgens de **spinazie** boven de pan en verwarm tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **kruidentroomkaas** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Saus maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

**Wetjetje** 🍷 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopeen. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopeen!*



### 4. Serveren

- Meng de **penne** door de romige **spinazie** en verwarm nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Verdeel de **penne** met saus over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**



# Pita's met falafel en yoghurtsaus

met verse kruiden, paprika en zoetzure ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Falafel



Ui



[Mini-]komkommer



Radicchio en romaine



Za'atar



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie en munt



Pitabroodje



Paprika



Verbeterd ingrediënt in je box! De falafelballetjes zijn nu nog lekkerder van smaak en textuur. Genieten maar!  
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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafel* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	598 / 143
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	22,7	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,4	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 **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **komkommer** in staafjes van 5 cm lang.

**Tip:** In deze stap verwarm je de oven om later de pita in te verwarmen, maar je kunt ook een broodrooster gebruiken.



## 2. Groenten bakken

- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker en de helft van de **ui** (zie Tip).
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 4 minuten.
- Voeg de overige **ui** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de honing toe en bak 1 minuut mee. Haal de koekenpan van het vuur.

**Tip:** Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee met de paprika.



## 3. Falafel bakken

- Meng de **za'atar** door de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.
- Verdeel de **pitabroodjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



## 4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **verse kruiden** met de **yoghurt**, de **mayonaise** en het azijnmengsel van de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de **pitabroodjes** met de **sla**, **komkommer**, gebakken **groenten**, ingelegde **ui** en **falafel**.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.



# Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Groene olijven



Kappertjes



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van  
gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een  
vegetarische variant op dit gerecht!



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Pan, vergiet, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
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)	2435 / 582	478 / 114
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	94	18
Waarvan suikers (g)	20,4	4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3,7	0,7

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



### 2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.*



### 3. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven**, **kappertjes** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig door. Voeg de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



# Kokoscurrynoedels met peultjes

met paprika en champignons

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Bosui



Champignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



Paprika



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze consistentie.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1757 / 420	294 / 70
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,1
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	10,2	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de **paprika** grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

*Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon 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.*



### 2. Bakken

- Snijd de **champignons** in plakjes. Dop eventueel de **peultjes** (zie Tip).
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **bosui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **champignons** en **gemberpuree** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.

*Tip: Sommige peultjes hebben draadjes, dus verwijder deze bij het wegsnijden van de uiteinden.*



### 3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan met groenten en breng aan de kook.
- Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnoedels** toe aan de hapjespan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Garneer met de achtergehouden **bosui**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.

*Weetje 🍌 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*





# Bulgurbowl met veggie kipstukjes

met cranberry's, yoghurtsaus en courgette

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegan kipstukjes



Mix van ui en knoflook



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische volle yoghurt



Midden-Oosterse kruidenmix



Gezouten amandelen



Citroen



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 /802	675 /161
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	96	19
Waarvan suikers (g)	35	7
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en de **citroen** in 8 partjes.



### 3. Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede koekenpan op hoog vuur. Bak de **plantaardige kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelhoog. Voeg de honing en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de **bulgur** en **courgette** toe aan de saladekom en meng goed.



### 2. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en de **mix van ui en knoflook** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige **verse kruiden**.



### 4. Serveren

- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **plantaardige kipstukjes** erop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de **amandelen**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.



# Camembert in ontbijtspek met appelsalade

met ciabattacroutons, courgette en dille

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Franse camembert



Ontbijtspek



Little gem



Appel



Courgette



Verse dille



Volkoren ciabatta



Pecanstukjes



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

Appels produceren een stofje waardoor ander fruit sneller  
gaat rijpen. Bewaar je de appels tussen de rest van je fruit?  
Let dan op dat het andere fruit wat sneller zal rijpen.



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigheden

Saladekom, 2x koekenpan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	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)	4075 /974	767 /183
Vetten (g)	70	13
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,7
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	16,7	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,8	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Scheur of snijd het **brood** in kleine stukjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **brood** in 3 - 5 minuten krokant. Breng op smaak met peper met peper en zout en bewaar apart.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd en de honing. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Courgette bakken

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes. Snijd de **sla** fijn.
- Snijd of knip de **dille** fijn.



### 3. Camembert bakken

- Wikkel het **spek** om de camembert.
- Verhit een tweede koekenpan op hoog vuur en bak de **camembert** 1 - 2 minuten per kant, of tot het **spek** gaar is.
- Voeg de **appel**, **sla** en de helft van de **dille** toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Beleg met de **courgette**, de **camembert** in **ontbijtspek** en de croutons.
- Garneer met de **pecannoten** en de overige **dille**.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat appels flavonoiden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*



# Champignon-noedelsoep met ei

met kimchisaus, furikake en bosui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Ei



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Mais in blik



Bosui



Kimchisaus



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteen



Furikake



Volkoren noedels



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

Kimchi saus is een pittige, scherpe saus geïnspireerd op  
Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili,  
knoflook en gember. Het voegt een pittige smaak toe aan  
roerbakgerechten, marinades en dipsauzen.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Pan, steelpan, vergiet

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	384 /92
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	4,2	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor het **ei** en de **noedels**. Kook het **ei** 2 minuten.
- Voeg dan de **noedels** toe en kook nog 4 - 5 minuten. Giet af, leg de **noedels** terug in de pan en bewaar apart.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Bereid ondertussen de bouillon.



### 3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Meng, wanneer de **groenten** gaar zijn, de **sesamololie**, wittewijnazijn, **sojasaus**, de bouillon en de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) door de **groenten** toe.
- Breng aan de kook en haal van het vuur.



### 2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **gemengde gesneden paddenstoelen** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** fijn. Houd de helft van het groene gedeelte van de **bosui** apart ter garnering.
- Voeg de **knoflook**, de **gemberpuree**, de ketjap en de overige **bosui** toe aan de **paddenstoelen**. Meng goed en bak nog 4 minuten.



### 4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen.
- Giet de bouillon met **paddenstoelen** erover. Leg de **mais** en het **ei** erbovenop.
- Garneer met de **furikake** en de achtergehouden **bosui**.

Eet smakelijk!



# Romige mafaldine met spekreepjes-pankotopping

met Parmigiano Reggiano, champignon-roerbakmix en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Spekreepjes



Knoflookteen



Roerbakmix met champignons



Citroen



Kookroom



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je spijsvertering!



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 / 880	733 / 175
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	17,3	3,4
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Mafaldine koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **Italiaanse kruiden**, de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **spekjes** en de **panko** tot de **spekjes** gaar zijn en de **panko** goudbruin is.



### 3. Saus maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Blus de **groenten** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Roer de **Oatly kookhaver**, de mosterd en de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **groenten**. Laat zachtjes sudderen tot de **mafaldine** klaar is.



### 4. Serveren

- Voeg de **mafaldine** toe aan de saus en meng goed. Voeg wat van het bewaarde kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **mafaldine** op diepe borden. Garneer met de spek-pankotopping en de overige **Parmigiano Reggiano**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.



# Kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

met aardappeltjes en knoflooksperziebonen met basilicum

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Champignons



Kookroom



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



Sperziebonen



Basilicumcrème



Verse bladpeterselie



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele wereld.



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

## 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
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### Zelf toevoegen

Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] 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)	3184 / 761	452 / 108
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	8,2	1,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Leg in een kom en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven.



## 2. Snijden

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

*Weetje 🍄 Dithiolen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.*



## 3. Bakken

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Halveer de gehaktballetjes en bak 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en houd apart. Verhit de overige roomboter in dezelfde pan. 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.



## 4. Saus maken

Roer de mosterd en de **room** door de saus en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 minuten inkoken. Leg daarna de **gehaktballetjes** terug in de pan. Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten koken, of tot de saus is ingedikt en de **gehaktballetjes** gaar zijn.



## 5. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Verhit de overige 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** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Snij of knip de **peterselie** fijn. Serveer de **gehaktballetjes** in de saus. Serveer de **aardappelen** en **sperziebonen** ernaast. Garneer met de **peterselie**.

## Eet smakelijk!



# Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

In dit recept leg je het witte-kaasblok in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	2540 /607	499 /119
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke **wittekaasplak** met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

**Weetje** 🍌 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



### 2. Ovenschaal vullen

- Voeg de **gesneden paprika, ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de **groenten** met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden**, een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten** en bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** De ovenschotel is klaar als de groenten beetbaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



### 3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe, breng aan de kook en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.



### 4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en **groenten**.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

**Eet smakelijk!**

# Gepaneerde pangasiusfilet met geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteen



Ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak  
en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en  
het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	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)	10	20	30	40	50	60
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						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 / 703	433 / 104
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	98	14
Waarvan suikers (g)	15,2	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan of steelpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **rijst** toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



### 3. Vis paneren

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verdeel het **paprikapoeder** en de helft van de bloem over een diep bord.
- Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.
- Verdeel de **panko** over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de **panko**. Leg de vis op een bord en houd apart.



### 2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in partjes en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de honing en de sambal. Houd apart voor later gebruik.



### 4. Serveren

- Besprenkel de groenten met de achtergehouden saus. Schep goed om en zet de groenten terug in de oven tot ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de **rijst** en groenten op borden.
- Schep de vis erop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



# Kip yakitori met zoete sesamsaus

met rijst, bosui en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Yakitori betekent gegrilde kip in het Japans; yaki (gegrild)  
en tori (kip). Vandaag maak je een zoete saus om dit gerecht  
extra smaak te geven!



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	567 /136
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	18,6	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,7	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel het bouillonblokjes boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in dunne plakjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit scheutje olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

**Weetje** 🌿 *Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.*



### 2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **broccoli** en het water toe aan de koekenpan met **wortel**. Dek de pan af en stoom in 8 - 10 minuten gaar.



### 3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm. Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan de spiesen (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipspiesen** 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn. Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

**Tip:** Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



### 4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden.
- Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Leg de **kipspiesen** op de **rijst**.
- Serveer met sojasaus naar smaak.

**Eet smakelijk!**



# Naanwich met köfte-gehaktballetjes en pittige groene saus met kerrie-aardappelen en tomaat-komkommersalsa

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Naanbrood met kruiden



Voorgekookte halve kriel met schil



Kerriepoeder



Tomaat



[Mini-]komkommer



Verse koriander en munt



Ui



Pikante uienchutney



Groene peper



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



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

Vind je het leuk om maaltijden een Indiase twist te geven? Dan zal je dol zijn op deze naanwich! Een naanwich is een fusionbroodje dat naanbrood gebruikt in plaats van traditioneel brood, gevuld met ingrediënten zoals gekruid



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, saladekom, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Kerriepoeder (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Vers koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	3862 / 923	655 / 157
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,3
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	18,2	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Voeg de **krieltjes** en de **kerriekruiden** toe aan een kom en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en rooster 16 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Halveer de **gehaktballetjes**.



### 3. Salade maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in grove stukken.
- Voeg de wittewijnazijn, de **koriander** en de mayonaise toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en gebruik een staafmixer om er een gladde saus van te maken.

**Gezondheidstip** 🍏 Dit recept is calorierijk. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan yoghurt in plaats van mayonaise.



### 2. Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **gehaktballetjes** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **uienchutney** toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd de **munt** fijn. Snijd de **komkommer** en de helft van de **tomaat** in blokjes. Voeg de **munt**, **komkommer** en **tomaat** toe aan een saladekom. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige **tomaat** in plakjes en leg apart.



### 4. Serveren

- Bak ondertussen de **naan** 3 - 4 minuten in de oven.
- Besmeer de **naan** met de groene saus en beleg met de **tomatenplakjes**, **gehaktballetjes** en **ui**.
- Vouw de bovenkant van de **naan** dubbel zodat je een naanwich krijgt.
- Serveer de **aardappelen** en salsa ernaast.



# Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Garnalen zijn malse schaaldieren, vol van smaak, met veel  
proteïnen en weinig vet. Ze zijn snel gaar en geven een  
delicate, lichtzoete smaak aan gerechten.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Kom, grote pan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (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)	2368 /566	324 /78
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



## 4. Salade maken

Giet de **cherrytomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Tomatenrisotto maken

Verhit een klontje roomboter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



## 5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **cherrytomaten** en **garnalen**, inclusief olie, en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de **risotto**. Roer goed door.

*Tip: Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.*



## 3. Tomatenrisotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip).

*Tip: Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.*



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met het overige basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

## Eet smakelijk!



# Naanpizza met geitenkaas en groenten

met tomatensalade en basilicumcrème

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze  
naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	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)	2866 / 685	616 / 147
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	15,2	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	2	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.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snijd de andere helft fijn.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne plakjes.

**Weetje** 🍏 De drie verschillende groenten in dit recept zorgen voor variatie. wat belangrijk is om alle nodige vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Hoe meer variatie, hoe beter!



### 3. Naanpizza's bereiden

- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood**. Bestrooi met de overige **oregano**, peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.
- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over de **naanbroden** (zie Tip). Verkruimel de **geitenkaas** erover en bestrooi met wat **basilicumcrème**. Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.



### 2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **halve-uienringen**, de **zoete-aardappelplakjes** en de helft van de oregano 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de **courgetteplakken** mee. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog toppings over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken. Je kunt ze ook in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



### 4. Serveren

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe en schep tussendoor een aantal keer om.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!

# Varkensoester in walnoot-peterseliedressing

met krieltjes en geroosterde groenten

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Varkensoester



Knoflookteen



Ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse bladpeterselie



BBQ-rub



Walnootstukjes



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

De varkensoeser is een stuk vlees uit de bil van het varken.  
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor  
een gebalanceerde maaltijd!



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, fijne rasp, ovenschaal, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	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)	2435 / 582	385 / 92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,8	0,1

## 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 de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**. Meng ze in een grote kom met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 4. Varkensoester bakken

Verhit, wanneer de **krieltjes** en groenten nog 10 minuten moeten bakken, een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **varkensoester** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Haal de **varkensoester** uit de pan en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet. Bestrooi de **varkensoester** met de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Zorg ervoor dat de **varkensoester** volledig bedekt is met de **BBQ-rub**. Bak de **varkensoester** 3 - 5 minuten mee in de oven.



## 2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **ui** in partjes. Snijd de **paprika** in repen. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.



## 5. Dressing maken

Verhit de koekenpan met het bakvet opnieuw op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **walnootstukjes** 1 minuut. Haal de pan van het vuur en meng de **bladpeterselie** en per persoon: 1tl **citroenrasp** en het sap van 1 **citroenpartje** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over de andere helft van de bakplaat en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 6 partjes.



## 6. Serveren

Verdeel de **krieltjes**, de **groenten** en het vlees over borden. Garneer met de walnoot-peterseliedressing.

**Weetje** 🍌 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?

**Eet smakelijk!**



# Thaise stijl gehaktballetjes in kruidige groene currysaus met rijst, gomasio, rode puntpaprika en bosui

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Bosui



Gele wortel



Rode puntpaprika



Jasmijnrijst



Groene currykruiden



Gedroogde laos



Kokosmelk



Half-om-half  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Gomasio-  
tuinkruidentmix



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bètacaroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mildere zoetheid.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel

## 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
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	350	430	530
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 / 837	596 / 142
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3,5
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** met een dunschiller.
- Snijd het witte gedeelte van de **bosui** in stukken van 2 - 3 cm en het groene gedeelte in dunne ringen.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in de breedte in smalle repen.



### 3. Afmaken

- Voeg de **gehaktballetjes** toe en halveer. Voeg de **groene currykruiden**, de ketjap, de **laos** en de bloem toe. Bak 2 minuten.
- Schenk de bouillon erbij. Voeg de **puntpaprika** en de **kokosmelk** toe, samen met het stukje **gember**. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, afgedekt, 12 - 17 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Smaakmakers bakken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten, giet af en laat staan tot het serveren.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook**, **ui**, **wortel** en het witte gedeelte van de **bosui** 2 - 3 minuten.



### 4. Serveren

- Haal de **gember** uit de curry.
- Serveer de **rijst** op diepe borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!

# Geroosterde bloemkool met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse  
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie  
en munt



Pistachenoten



Speciaal ingrediënt in je box! Granaatappels zijn heerlijke vruchten met robijnrode pitjes die je gerechten een verrassende zoetzure smaak geven.  
*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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, 2x kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	386 /92
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	15	2,1
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	16	2
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.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve plakken van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in een grote kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.



### 2. Granaatappel bereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.



### 3. Dressing maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **hummus** met de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprenkel met de **hummus** en de **kruidendressing**. Garneer met de **granaatappelpitjes**, de **pistachenoten**, en de **overige verse kruiden**.

Eet smakelijk!

# Conchiglie in geroosterde-groentensaus

met tahin, za'atar, verse kruiden en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Tomatensaus



Knoflookteen



Tahin



Citroen



Verse bladpeterselie en munt



Conchiglie



Rode puntpaprika



Tomaat



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Courgette



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

Tahin, een romige pasta van gemalen sesamzaadjes, geeft dit gerecht een rijke, nootachtige smaak. Het zit ook boordevol voedingsstoffen, waaronder gezonde vetten, eiwitten en calcium.



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, 2x grote pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

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)	3075 / 735	570 / 136
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,9
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	19,2	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	0,5	0,1

## Allergenen

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



## 1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de **courgette** in blokjes. Halveer de **tomaat** en snijd de **ui** in vieren. Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Rooster de **groenten** 25 - 30 minuten in de oven.



## 4. Smaakmakers bakken

Verhit de overige olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **tomatenpuree**, de **knoflook** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.



## 2. Kruiden snijden

Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

*Weetje 🍋 Knoflook bevat bioactieve stoffen die dithiolen worden genoemd; dit zijn antioxidanten die een positief effect hebben op het cholesterolgehalte.*



## 5. Saus maken

Houd de helft van de **puntpaprika** en de helft van de **courgette** apart. Schep de overige **groenten** en het achtergehouden kookvocht in de pan. Mix met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg eventueel wat extra water toe als je de saus te dik vindt.



## 3. Pasta koken

Breng, wanneer de **groenten** nog ongeveer 15 minuten moeten bakken, ruim water aan de kook in een grote pan. Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



## 6. Serveren

Meng de **pasta** door de saus. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de achtergehouden **courgette** en de **puntpaprika** erop. Garneer met de **verse kruiden** en de **za'atar**. Besprenkel met de **tahin** en serveer met de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**

# Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons, mozzarella en Goudse kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische  
crème fraîche



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



Mozzarella



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

Pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua, de  
hoofdstad van de regio Ligurië. De pesto die we nu kennen  
werd voor het eerst beschreven in een kookboek in 1863,  
maar het gaat terug tot in de tijd van de Romeinen!



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

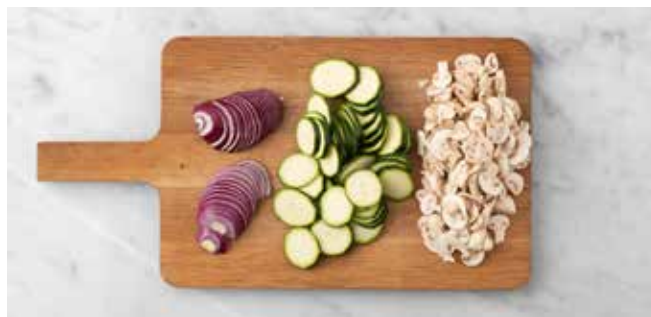
\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4502 /1076	795 /190
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,9
Koolhydraten (g)	102	18
Waarvan suikers (g)	11,5	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	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.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken en de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes.

**Weetje** 🍷 *Courgette behoort tot de vruchtgroenten, net als komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?*



## 2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Pizza maken

- Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **crème fraîche** en ¾ van de **geraspte kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.
- Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons**, **mozzarella** en overige **geraspte kaas** over de **pizzabodem**. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.



## 4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).
- Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

**Gezondheidstip** 🍷 *Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.*

**Eet smakelijk!**





# Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, cherrytomaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode cherrytomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt  
als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas  
en honing.



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	2556 /611	386 /92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Snijd de **paprika** in blokjes. Halveer de **cherrytomaten**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes.



## 4. Groenten meebakken

Verdeel de **ui** en **paprika** over een ovenschaal en besprenkel met de overige olijfolie (zie Tip). Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg daarna de **tomaten** toe en rooster nog 10 minuten.

*Tip: Gebruik indien nodig 2 ovenschalen.*



## 2. Aardappelen bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, peper en zout, afgedekt, 30 - 35 minuten (zie Tip). Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.

*Tip: Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Gebruik eventueel twee pannen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.*



## 5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



## 3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

*Weetje 🍷 Wist je dat verse geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.*



## 6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de ovingroenten ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

*Weetje 🍷 Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.*



# Kipfilet op romige citroenrijst

met aglio e olio, cherrytomaten en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Kipfilet met mediterrane kruiden



Gesneden ui



Courgette



Rode cherrytomaten



Citroen



Kookroom



Aglio e olio



Siciliaanse kruidenmix



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

Receptontwikkelaar Babette: "Voor dit snelle recept heb ik inspiratie gehaald uit de Italiaanse keuken, namelijk uit risotto. Je gebruikt in dit recept jasmijnrijst: deze rijst heeft van nature een plakkerig karakter en heeft een kortere kooktijd nodig dan risottorijst. Omdat je de jasmijnrijst in room gaart krijg je een heerlijke romige structuur. Je maakt het gerecht af met citroen en je serveert er Mediterraanse groenten en kip bij."



Scheur mij af!

## 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.

## Benodigheden

Fijne rasp, pan, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 / 838	675 / 161
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	15,7	3
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Voeg de **kookroom** en het water toe aan een pan.
- Breng aan de kook, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en houd apart.



### 2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in staafjes van 5 cm dik. Halveer de **cherrytomaten**.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **courgette**, **cherrytomaten** en de **Siciliaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Bak de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten als je niet van rauwe knoflook houdt.



### 3. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in 3 reepjes.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de **citroen** met een fijne rasp en snijd in 6 partjes.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **rijst** en voeg de **citroenrasp** naar smaak toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **kip** en **groenten** erbovenop.
- Besprenkel met de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Serveer de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!

# Wraps met krokant gebakken garnalen

met appel-koolsla en tomaat

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermeel



Mayonaise



Tomaat



Rodekool,  
wittekool en wortel



Appel



Volkoren mini-tortilla



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe mini-tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang.  
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.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, keukenpapier, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte 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)	2724 /651	549 /131
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	18,9	3,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom met ½ van de **mayonaise**. Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn.

**Tip:** Bak de achtergebleven panko mee en gebruik dit bij het serveren als topping.



### 2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de **appel**. Voeg de honing, de witte balsamicoazijn en de overige **mayonaise** toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Tomaat snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.



### 4. Serveren

- Verdeel de koolsla over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?*

Eet smakelijk!



# Brandt & Levie-worst met currykruiden

met frisse salade en aardappelen met spekjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Aardappelblokjes



Wittekool en wortel



Rucola en veldsla



Gesneden ui



Tomaat



Varkensworst met  
kerriekruiden



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?



Scheur mij af!



## 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.

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met kerriekruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	594 / 142
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	20,5	3,9
Koolhydraten (g)	36	7
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de **gesnipperde ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten mee. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.*



### 2. Worst bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 6 - 7 minuten, of tot hij gaar is.



### 3. Salade maken

- Meng in een saladekom de **mayonaise**, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Snijdt de **tomaat** in blokjes en meng door de salade. Voeg de **slamix**, **wittekool** en **wortel** toe en meng door elkaar.



### 4. Serveren

- Verdeel de **aardappelblokjes** samen met de **varkensworst** over de borden en besprenkel met het bakvet uit de pan.
- Server met de frisse salade en extra mayonaise naar smaak.

**Eet smakelijk!**