

Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met patatjes met wortel, appel en saus van uienchutney

Totale tijd: 50 - 60 min.



Ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie

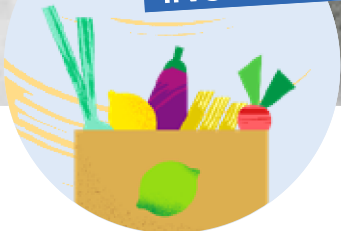


Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Pikante uienchutney

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Varkensworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, grote kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2841 /679	504 /120
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	20,6	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in grove halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in partjes. Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de **salie** grof.



4. Worst bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 10 - 12 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



2. Groenten mengen

Meng in een grote kom de **aardappelen**, **wortels**, **ui** en **appel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip). Bereid de bouillon.

Tip: Om afwas te besparen kun je de aardappelen, groenten en appel ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met olijfolie, peper en zout.



5. Saus bereiden

Voeg de **uienchutney** en de bouillon toe aan de pan met **worst**. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen. Proef en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Haal de pan van het vuur en houd afgedekt warm.



3. Groenten bakken

Verdeel de **groenten**, **aardappelen** en **appel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten. Schep om, voeg de **salie** toe en bak nog 15 - 20 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



6. Serveren

Serveer de **patatjes** en **groenten** met de **worst**. Giet de saus erover.

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.

Eet smakelijk!



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

Rijst met witte grillkaas

met champignons, paprika en frisse yoghurtsaus

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Witte grillkaas



Champignons



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



Paprika



Verse bladpeterselie



Biologische volle yoghurt



Rode puntpaprika



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

Witte grillkaas is gemaakt van geiten-, koe- én schapenmelk. Door zijn hoge smeltpunt is deze van origine Cypriotische kaas zeer geschikt om te grillen.



Gekruide kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte grillkaas* (g)	65	130	200	260	330	390
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	632 / 151
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,9
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	11,3	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Snipper de helft van de **ui**. Snijd de andere helft in ringen.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de gesnipperde **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 minuten mee.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de **rijst** en voeg voldoende water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de **champignons** in kwarten. Pers de **citroen** uit. Snijd de **paprika** en **rode puntpaprika** in dunne reepjes.
- Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de overige **ui** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **champignons**, **paprika**, **rode puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 6 - 8 minuten mee.
- Voeg 1 tl **citroensap** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



3. Grillkaas bakken

- Snijd de **bladpeterselie** fijn.
- Meng in een kom de helft van de **bladpeterselie** met de **yoghurt** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** in 3 - 4 minuten rondom krokant (zie Tip).

Tip: Bak de grillkaas pas als de rest van het gerecht klaar is en serveer direct na het bakken, want dan is hij op zijn best: lekker mals en krokant!



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de **groenten** erbovenop.
- Leg de **grillkaas** op de **groenten**.
- Garneer met de yoghurtsaus en de overige **bladpeterselie**.

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

Eet smakelijk!



Voeg de kipfilethaasjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Patatas bravas met geitenkaasomelet

met Turkse groene peper en aioli

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Turkse groene peper



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen
geitenkaas



Aioli



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

In Spanje eten ze patatas bravas als tapas met andere
gerechtjes ernaast. Vandaag combineer je ze met pikante
tomatensaus, een omelet met geitenkaas en puntpaprika.



Varkensworst met cheddar
en rode ui

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, sauteerpan met deksel, steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Turkse groene peper* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 /936	583 /139
Vetten (g)	63	9
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,1
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	9,1	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelen** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



2. Groenten bakken

Leg de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met flink wat zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **groenten** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om zodat ze niet verbranden.

Tip: Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de **Turkse groene peper** en **rode puntpaprika** op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de pepers.



3. Snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: **pikant!** Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



4. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **rode peper** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes reduceren tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus.



5. Omelet maken

Cluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geraspte belegen geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de pan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.

Weetje 🍌 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



6. Serveren

Verdeel de **Turkse groene peper**, de **rode puntpaprika** en de geitenkaasomelet over de borden. Serveer met de patatas bravas, de pikante tomatensaus en de **aioli** (zie Tip).

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Teriyakigehaktballetjes met gebakken groenten

met rijst, pinda's en lente-ui

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Lente-ui



Jasmijnrijst



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Sesamolieg



Sojasaus



Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



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

Het groene gedeelte van de lente-ui is milder van smaak dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte gedeelte beter geschikt om mee te koken en het groene gedeelte beter om mee te garneren.



Gemengd-gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3402 / 813	719 / 172
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	22,9	4,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	4,2	0,9

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 2 - 3 minuten al roerend op hoog vuur.
- Voeg de helft van de **sesamololie** en de helft van de **sojasaus** toe aan de **groenten** en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg ½ el bruine suiker per persoon toe en schep om tot de suiker gesmolten is.
- Blus af met de **teriyakisaus**, de overige **sojasaus**, de overige **sesamololie** en het water. Verwarm het geheel nog 2 minuten.



4. Serveren

- Hak de **pinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over diepe borden.
- Schep de teriyakigehaktballetjes erop en schenk de **teriyaki** uit de pan over de **groenten** en de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en het groene gedeelte van de **lente-ui**.

Eet smakelijk!



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

Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienchutney, patatjes en courgettesalade

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje aan de witte kaas.



Kabeljauwfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x diep bord, pot met deksel, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4251 / 1016	617 / 147
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	25	3,6
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	30,3	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pot met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet af.
- Verhit een steelpan met ½ el boter per persoon op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Voeg daarna de **pikante uienchutney** toe en meng goed. Verwarm de **chutney** 2 - 3 minuten.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ¼ el boter per persoon om de ui in te bakken.



3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem en het water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord de **panko** met ½ tl **rozemarijn** per persoon.
- Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag van bloem en water en vervolgens door de **panko**.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en houd apart.



2. Salade maken

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **courgette**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de pan. Fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de gekookte **patatjes** en 1 tl **rozemarijn** per persoon toe en bak 3 minuten.
- Leg de salade op het bord met de **patatjes** ernaast.
- Serveer de gebakken **witte kaas** op de salade. Schep de **uienchutney** op de **witte kaas**.

Eet smakelijk!



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

Romige volkoren fusilli met bloemkool met spinazie en geraspte kaas

Totale tijd: 30 - 40 min.



Spinazie



Ui



Knoflookteen



Geraspte belegen kaas



Bloemkool



Culinaire room



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Geraspte gruyère



Volkoren fusilli



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de
bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel
worden door de zon.



Italiaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, pot, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	¼	1	1½	1¼	2¼
Geraspte gruyère DOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	550 / 132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21	3,4
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Roux maken

Voeg ½ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **bloemkool** 14 - 16 minuten in de oven.

Weetje 🍌 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



5. Saus afmaken

Voeg ½ tl **Belgische kruidenmix** per persoon en de **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg vervolgens de **culinaire room**, **geraspte belegen kaas**, **gruyère** en het kookvocht toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten reduceren. Schep als laatste de **pasta** en de helft van de **bloemkool** door de saus.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen. Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog (zie Tip).

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



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **bloemkool**.

Eet smakelijk!



Orzo met geroosterde groenten en volkoren knoflookbrood met gerookte paprika, witte kaas en vers basilicum

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse basilicum en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteen



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



Witte kaas



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

Je serveert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn perfect om in de tomatensaus te dippen!



Gekruide kipgehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pot, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2757 / 659	497 / 119
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **orzo**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **oregano** en hak grof. Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm. Meng in een grote kom de **groenten** en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven.



2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

Tip: Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.



5. Kruidenkaas maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruiemel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de kruidenolie. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en ½ el balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 1 tl **gerookt paprikapoeder** en ½ tl suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de **groenten** met de **orzo**. Verdeel de tomatensaus over de borden en schep de **orzo** erbovenop. Garneer met de kruidenkaas. Snijd het knoflookbrood in repen en serveer eraast.

Eet smakelijk!



Penne in aubergineroomsaus met Parmigiano Reggiano met zongedroogde tomaten, rucola en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Culinaire room



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

Deze pasta zit vol smaakversterkers zoals zongedroogde
tomaatjes, basilicum en rucola. Je zet dit heerlijke gerecht al
binnen 20 minuten op tafel!



Italiaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	594 /142
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	17,9	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. Pasta koken

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

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



3. Saus maken

- Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **zongedroogde tomaten** 3 - 4 minuten.
- Voeg 1½ tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe en bak 1 minuut mee.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de groentebouillon.
- Voeg de **culinaire room** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



4. Serveren

- Snijd het **basilicum** in reepjes. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Roer de **penne**, de **aubergine**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van het **basilicum** door de saus. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **penne** en **rucola** over diepe borden.
- Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



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

Tjap tjoy met kippendijreepjes

met bruine rijst, champignons en sojascheuten

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Champignons



Rode puntpaprika



Groene paprika



Bruine snelkookrijst



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Ketjap manis



Sojascheuten



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

Wist jij dat *tjap tjoy* in het Kantonese gemengde groenten
betekent?



Gekruide kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, wok of sauteerpan

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
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2280 / 545	474 / 113
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	19,5	4,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst** (zie Tip).
- Snijd de **ui** in partjes en hak grof.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **champignons** in schijfjes.
- Snijd de **rode puntpaprika** en de **groene paprika** in dunne reepjes.

Tip: Wil je extra snel zijn? Kook het water dan in de waterkoker.



2. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **kippendijreepjes** en 1 tl bloem per persoon toe en bak 3 - 4 minuten al roerend.



3. Saus maken

- Verkruimel ¼ kippenbouillonblokje per persoon boven de wok of sauteerpan. Voeg de **rode puntpaprika**, **groene paprika** en **champignons** toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de **ketjap** en 50 ml water per persoon toe. Roer goed door en laat 2 - 3 minuten indikken op middelhoog vuur, of tot er een saus ontstaat.
- Voeg de **sojascheuten** toe en bak het geheel nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de **groenten**, **kippendijreepjes** en saus over de **rijst**.

Weetje 🍌 *Wist je dat deze rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat dan witte rijst? Vezels zorgen ook voor een goede stoelgang en een langer verzadigingsgevoel.*

Eet smakelijk!



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

Stir-fry met bulgogisaus en boerenworst

met noedels, spitskool en sesamzaad

Totale tijd: 25 - 35 min.



Verse gember



Knoflookteen



Ui



Lente-ui



Varkensboerenworst



Gesneden spitskool



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad



Rode peper



Paprika



Mie noedels



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.



Boerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, rasp, pot met deksel

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
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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
Rode peper* (stuk(s))	½	¾	¾	½	¾	¾
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	537 /128
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,7
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	14,8	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.



3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **lente-ui** en de **paprika** toe aan de sauteerpan en bak 4 - 5 minuten.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de sauteerpan. Breng op smaak met peper en zout.
- Blus het geheel af met de **sojasaus** en per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 el water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



2. Vlees bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook**, **gember**, **ui** en **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en bak 2 - 3 minuten al roerend.
- Kook ondertussen de **noedels** 2 - 3 minuten in de pot met deksel.
- Voeg in de laatste minuut de **gesneden spitskool** toe en kook mee.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden.
- Garneer het geheel met het **sesamzaad** en het overige groene gedeelte van de **lente-ui**.

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

Eet smakelijk!



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

Courgette-preisoep met pesto-bruschetta's

met zure room, zelfgemaakte croutons en verse kruiden

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Courgette



Prei



Volkoren ciabatta



Pesto genovese



Biologische zure room



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.



Gekruide kipgehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 / 649	329 / 79
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	12,5	1,5
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in blokjes en de **prei** in ringen. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



4. Croutons maken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe en bak de **broodstukjes** in 6 - 7 minuten bruin. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de croutons aanbakken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een soeppot met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **prei**, **aardappelen** en **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten. Voeg de bouillon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de soeppot, verlaag het vuur en laat de soep 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

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



5. Soep pureren

Breng de **groenten** goed op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de **verse kruiden** toe en pureer de soep met een staafmixer tot hij glad is. Voeg meer bouillon of water toe als je de soep te dik vindt. Roer vervolgens de overige **pesto** door de soep.



3. Bruschetta's bereiden

Snij ondertussen de helft van het **broodje** in blokjes en de andere helft in sneetjes van 1 cm dik. Verdeel de sneetjes over een bakplaat met bakpapier en besmeer met de helft van de **groene pesto**. Besprenkel eventueel met wat olijfolie en bak 8 - 10 minuten in de oven. Snij ondertussen de **verse kruiden** fijn.



6. Serveren

Verdeel de soep over kommen of diepe borden en garneer met de **zure room**, de croutons en de overige **verse kruiden**. Besprenkel eventueel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de pesto-bruschetta's.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Voeg vlak voor serveren toe aan de soep. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pikante Udon noedels met gemarineerde eieren

met sperziebonen, honingpinda's en komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Verse gember



Rode peper



Ei



Pikante honingpinda's



Gele currykruiden



Verse Udon noedels



Sperziebonen



Komkommer



Pindakaas



Sojasaus



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

In dit recept marineer je gekookte eieren in een kruidig sausje van gele currykruiden en honingpinda's. Houd je van extra pikant? Voeg dan nog een schep sambal toe!



Gemengd-gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, steelpan met deksel, pot, vershoudfolie, saladekom, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse Udon noedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	529 / 126
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	21,5	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



1. Snijden

Breng water aan de kook in een ruime steelpan met deksel voor de **eieren**. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn. Kook de **eieren** 6 - 8 minuten in de steelpan. Laat de **eieren** goed schrikken onder koud water en pel ze.



2. Ei marineren

Hak ¼ van de **pikante honingpinda's** fijn. Meng in een kom ½ van de aangegeven hoeveelheid **gele currykruiden**, de fijngehakte **pinda's** en ½ el water per persoon. Voeg de **eieren** toe aan de kom met het pindamengsel en meng voorzichtig. Dek de kom af met vershoudfolie en bewaar apart. Schep af en toe om.



3. Komkommersalade maken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **sperziebonen**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in drie gelijke stukken. Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn. Roer de **komkommer** door de dressing, breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Sperziebonen en noedels koken

Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 3 - 4 minuten beetgaar. Voeg de **verse Udon noedels** toe aan de **sperziebonen** en kook nog 1 minuut. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gember, rode peper** en overige **currykruiden** 1 - 2 minuten.



5. Bakken

Voeg de **pindakaas, sojasaus, ketjap** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Zet het vuur hoog en roer goed door elkaar. Voeg dan de **sperziebonen** en de **noedels** toe. Bak 2 - 3 minuten al roerend op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel nog wat water toe als het geheel te droog lijkt.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** met **sperziebonen** over de borden. Bestrooi met de overige **honingpinda's** en serveer met de curry-eieren en de komkommersalade.

Eet smakelijk!



Bowl met veggie ponzu-'gehakt' en frisse salade

met rijst, knoflook en pinda's

Totale tijd: 15 - 20 min.



Basmatirijst



Munt, koriander
en Thais basilicum



Limoen



Vegan gehakt



Gesneden rode ui



Zoete Aziatische saus



Ponzu



Komkommer



Botersla



Gezouten pinda's



Knoflookteen



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

Ponzu is de Japanse benaming voor een saus gemaakt door mirin (Japanse rijstewijn) samen met rijstazijn en zeewier te laten sudderen op een laag vuur.



Plantaardig gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, rasp, waterkoker, pot met deksel, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vegan gehakt* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden rode ui* (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ponzu (g)	15	24	40	48	64	72
Komkommer* (stuk(s))	¾	1	1	1	2	2
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2¼
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	457 / 109
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	18,6	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een waterkoker.
- Voeg de **basmatirijst** en het water uit de waterkoker toe aan een pot met deksel. Verkruiemel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pot en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de rijst 10 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Rasp de schil van de **limoen** en snijd in partjes.

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



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Scheur de bladen van de **botersla** grof (zie Tip). Voeg de **komkommer** en **botersla** toe aan een saladekom en meng goed door.
- Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met per persoon: 1 el suiker, 1 el wittewijnazijn, 1 el water en de overige **ponzu**. Meng goed.

Tip: *Wil je het gehakt en de rijst in slabootjes serveren? Houd dan een paar grotere boterslablaadjes apart.*



2. Plantaardig gehakt bakken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan op hoog vuur. Voeg de **gesneden rode ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg het **plantaardige gehakt** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg 30 ml water per persoon, de **zoete Aziatische saus** en de helft van de **ponzu** toe en bak 1 minuut mee.
- Haal de pan van het vuur en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg de **verse kruiden** en de **limoenrasp** naar smaak toe en meng door. Breng op smaak met sambal, peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het **plantaardige gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de knoflookdressing en eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa met gepekeld ui en smokey tomatenketchup

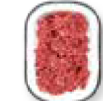
Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey tomatenketchup



Witte tortilla



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een
banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nog sneller gaat?
Verpak ze dan samen in een papieren zak.



Mexicaans gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3226 / 771	639 / 153
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	11,2	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de helft van de **ui** met 1 el rodewijnazijn per persoon en een snuf zout (zie Tip 2).
- Bewaar apart en schep af en toe om.

Tip 1: Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de microgolfoven of een pan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

Tip 2: Je kunt ook een snuf suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **tomaat** en de helft van de **koriander**.
- Snijd de **avocado** doormidden en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



2. Bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en de helft van de **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

Tip: Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.



4. Serveren

- Zet het **rundergehakt**, de **tomatenblokjes** met **witte kaas**, de gepekelde **ui**, de **avocado**, de overige **paprika** en de overige **koriander** in aparte schaaltes op tafel.
- Verdeel de **tortilla's** over de borden en laat iedereen zelf de **tortilla's** vullen.
- Serveer met de **smokey tomatenketchup**.

Eet smakelijk!



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

Poké bowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, appelsien en komkommer

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



Komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de
sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan het liefst in de
koelkast! Zo blijft hij zo lang mogelijk goed.



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, grote kom, pot, keukenpapier, bord, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
[Plantaadige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] 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)	3736 / 893	588 / 141
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **appelsien**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt halen en snijd vervolgens in blokjes. Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en de **avocado** in plakjes.

Weetje 🍌 *Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.*



4. Kip frituren

Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **kip** te bakken. Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 5 - 6 minuten goudbruin en draai halverwege voorzichtig om. Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



2. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el boter per persoon in een pot op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en 180 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pot en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst in 10 minuten gaar.



5. Dressing maken

Meng in een kleine kom de **sojasaus** en mayonaise met 1 tl honing per persoon. Meng goed tot een gladde saus. Meng vervolgens ½ el wittewijnazijn per persoon door de **rijst**.



3. Beslag maken

Dep de **kipfilet** droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout. Maak in een grote kom een beslag van de **Koreaanse kruiden** en per persoon: 30 ml water en 25 g bloem. Verhit de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden of kommen. Serveer de krokante **kip** op de **rijst**. Verdeel de **komkommer**, **avocado** en **appelsien** naast de **kip**. Besprenkel met de dressing en garneer met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!



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

Kruidige kikkererwtenstoof met spinazie en witte kaas

met pitabrood en yoghurt

Totale tijd: 55 - 65 min.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Kikkererwten



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



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

Wist je dat kikkererwten wel 4 tot 5 keer meer vitamine E
bevatten dan andere peulvruchten? Dit is onder andere goed
voor je stofwisseling.



Gekruide kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Braad- of sauteerpan met deksel, vergiet, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	418 / 100
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	26,5	3,2
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	9,8	1,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn. Laat de **kikkererwten** uitlekken in een vergiet.



2. Kikkererwten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een braad- of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gemberpuree** en **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **ui** glazig is en de **knoflook** lichtjes kleurt. Voeg de **kikkererwten** en de **gele currykruiden** toe en meng alles door elkaar. Bak het geheel 6 - 7 minuten, of tot de **kikkererwten** licht gebakken zijn.



3. Kikkererwten pletten

Haal ongeveer ⅓ van de **kikkererwten** uit de pan en bewaar apart voor de garnering. Plet de **kikkererwten** in de pan grof met een aardappelstamper of de achterkant van een pollepel.



4. Stoof maken

Bereid de bouillon. Voeg de **kurkuma**, **kokosmelk**, de bouillon en 100 ml water per persoon toe en meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook en laat, onafgedekt, ongeveer 25 - 30 minuten pruttelen, of tot de stoof mooi is ingedikt. Voeg vervolgens de **spinazie** toe en roer tot deze is geslonken.



5. Pitabroodjes afbakken

Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de **pitabroodjes** in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de **pitabroodjes** in een broodrooster.



6. Serveren

Snij de **pitabroodjes** in stukken. Verdeel de stoof over diepe borden. Garneer elk bord met 1 el **volle yoghurt**, de apart gehouden **kikkererwten** en verkruimel de **witte kaas** eroverheen. Serveer met de **pitabroodjes**.

Eet smakelijk!



Risotto met mozzarella en rode peper

met tomaat, vers basilicum en Grana Padano

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padanovlokken DOP



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Wist je dat mozzarella zijn naam ontleent aan het Italiaanse
woord voor de manier waarop de kaas wordt afgescheurd,
mozzare, om de bekende bollen te vormen?



Kipfiletstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	394 /94
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Groenten bereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie in pot pan met deksel op middel-laag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.



2. Tomaat snijden

Snij ondertussen de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart. Voeg de **risottorijst** toe aan de pot en bak al roerend 1 minuut.



3. Risotto bereiden

Voeg ⅓ van de bouillon toe aan de pot met deksel en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met dezelfde hoeveelheid witte wijn.



4. Risotto afmaken

Roer de **tomatenblokjes** door de **risotto**. Voeg de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pot wanneer de **risotto** bijna gaar is en laat al roerend volledig slinken.



5. Specerijen toevoegen

Hak ondertussen de **basilicumblaadjes** grof. Haal de pot van het vuur. Voeg de helft van het **basilicum** en 1 tl **Siciliaanse kruidenmix** per persoon toe aan de **risotto** en roer goed door. Voeg vervolgens de helft van de **Grana Padanovlokken** en peper en zout naar smaak toe en laat, afgedekt, 2 minuten staan.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pot. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden, scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de **risotto**. Bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum** en de **balsamicocrème**.

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

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kipfiletstukjes in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Naanpizza met geitenkaas en groenten

met frisse tomatensalade

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



Rucola en veldsla



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!



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	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	39	39	54
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
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)	2498 /597	508 /121
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,7
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	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 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft.
- Was of schil de **zoete aardappel**.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne schijfjes.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat 5 verschillende soorten groenten. Variatie in je voedingspatroon is belangrijk om alle belangrijke vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Hoe gevarieerd eet jij deze week?



3. Naanpizza's bereiden

- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over het **naanbrood**.
- Verkruimel de **geitenkaas** erover en besprenkel met wat **basilicumcrème**.
- Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **uienringen**, de **zoete aardappel** en de helft van de **oregano** 4 - 6 minuten.
- Bak in de laatste minuut de **courgette** mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk **naanbrood** (zie Tip). Bestrooi met de overige **oregano** en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.

Tip: Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog groenten over? De overige ingrediënten kun je eventueel klein snijden en door de salade verwerken. Voeg dan naar smaak wat extra witte balsamicoazijn toe. Je kunt ze ook de volgende dag gebruiken, bijvoorbeeld in een lunchsalade, wrap of granenbowl.



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat**, de **rucola** en **veldsla** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn, de overige **basilicumcrème** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!

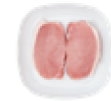


Garneer de pizza met de serranoham.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Varkensoester met frisse citroendressing

met patatjes uit de oven en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkensoester



Verse tijm



Krieltjes



Sperziebonen



Ui



Citroen



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

In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zorgen ijzer en foliumzuur voor een energieke gevoel.



Varkenshaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, vergiet, rasp, 2x kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	404 /96
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,4
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	12,9	1,9
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 220 graden. Ris de blaadjes van de **tijm**. Was de **krieltjes** en halveer ze. Meng op een bakplaat met bakpapier de **krieltjes** met de **tijm** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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



4. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: ½ tl **citroenrasp**, ½ tl mosterd, 1 tl honing, ½ el **citroensap** en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng water met een snuf zout aan de kook in een sauteerpan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.



5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ¼ el boter per persoon in de sauteerpan uit stap 2 en bak de **ui** en **sperziebonen** 4 - 6 minuten, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn en de **ui** zacht is. Haal de sauteerpan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **sperziebonen**.



3. Varkensoester bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **varkensoester** 5 - 7 minuten. Keer regelmatig om. Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



6. Serveren

Snijd de **varkensoester** in reepjes en meng de eventueel vrijgekomen sappen van het vlees met de citroendressing. Verdeel de **varkensoester**, **patatjes** en **sperziebonen** over de borden. Garneer de **varkensoester** met de overige citroendressing (zie Tip).

Tip: *Houd je van de frisse toets van citroenrasp? Garneer het gerecht dan met het overige citroenrasp naar smaak.*

Eet smakelijk!



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

Plaattaart met courgette, salami en witte kaas

met frisse salade van peer en komkommer

Totale tijd: 35 - 45 min.



Peer



Ui



Courgette



Bladerdeeg



Biologische zure room



Salami



Witte kaas



Komkommer



Verse bladpeterselie
en munt



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

Nieuw ingrediënt in je box! Salami komt oorspronkelijk uit Italië en is afgeleid van het Latijnse woord *sal*, dat 'zout' betekent. Een echte smaakversterker dus.



Salami

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4054 /969	804 /192
Vetten (g)	68	13
Waarvan verzadigd (g)	33,9	6,7
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	18,6	3,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten.
- Rol het **bladerdeeg** met het bakpapier uit over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ½ van het bladerdeeg per persoon. De rest kun je de volgende dag beleggen met je favoriete ingrediënten, bakken en als snack of nagerechtje eten.



2. Plaattaart beleggen

- Besmeer het **bladerdeeg** met de **zure room** en breng op smaak met een flink wat peper. Beleg met de **courgette** en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verdeel de **ui**, de **salami** en ⅓ van de **peer** over de plaattaart. Verkruiemel de **witte kaas** erover.
- Bak de plaattaart 20 - 25 minuten in de oven.



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **komkommer** in dunne linten.
- Snijd de **muntblaadjes** en de **bladpeterselie** fijn.
- Voeg de **komkommer**, de **verse kruiden** en de overige **peer** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.
- Serveer met de komkommer-peersalade.

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

Eet smakelijk!



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

Courgettespaghetti met romige kruidenkaassaus met mini-romatomen en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Mini-romatomen



Geraspte belegen kaas



Kruidenroomkaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Spaghetti



Basilicumcrème



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



Boerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, rasp, pot, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	727 /174
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,9
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	13,6	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **courgette** met een grove rasp.
- Halveer de **tomaaten**.



2. Bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelmatig vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomaat** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Voeg de geraspte **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten mee.



3. Meng

- Meng ondertussen in een kleine kom de **kruidenroomkaas** en de **basilicumcrème** met de helft van de **belegen kaas**.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een tweede kleine kom de overige **belegen kaas**, de **walnootstukjes** en het **basilicum**. Bewaar apart.



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, het kruidenroomkaasmengsel en de zwarte balsamicoazijn toe aan de pot met groenten.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Garneer met het walnoot-basilicummengsel.

Eet smakelijk!



Taco's met chili sin carne en avocadodip

met linzen en paprikasalsa

Totale tijd: 25 - 35 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Mais in blik



Ui



Mexicaanse kruiden



Groene paprika



Biologische zure room



Avocadodip



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

Vandaag geen verse avocado maar een avocadodip in je box!
Dit (h)eerlijke product is gemaakt van gereedde avocado's. Dat
is pas verantwoord genieten!



Pulled chicken

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	494 / 118
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	16,1	2,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	3,2	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.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Chili sin carne maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak ⅔ van de **ui** en de helft van de **paprika** 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Spoel de **linzen** af in een vergiet.
- Voeg de **linzen** en **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe aan de sauteerpan en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de **passata**. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en laat 1 - 2 minuten zachtjes sudderen.

Tip: De overige ui gebruik je rauw voor de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui met de paprika in deze stap.



3. Salsa maken

- Giet de **mais** af. Voeg de helft van de **mais** toe aan de chili sin carne.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.
- Meng in een kom de overige **ui**, **mais** en **groene paprika** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

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



4. Serveren

- Verdeel de **tacoschelpen** over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.
- Serveer de chili sin carne, salsa, **avocadodip** en **zure room** in aparte schaaltes op tafel.
- Verdeel de **taco's** over de borden en laat iedereen zelf de **taco's** vullen.

Eet smakelijk!



Voeg de pulled chicken toe aan de specerijen. Ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Biefstukreepjes met chimichurri en mafaldine

met Grana Padano, courgette en tomaat

Totale tijd: 20 - 30 min.



Biefstukreepjes



Mafaldine



Courgette



Ui



Tomaat



Knoflookteen



Rode peper



Verse bladpeterselie,
koriander en oregano



Grana Padanovlokken
DOP



Nieuw ingrediënt in je box! Mafaldine pasta van Napolitaanse oorsprong. Het wordt door de gekrulde vorm ook wel Reginette genoemd, 'kroon' in het Italiaans. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, hoge kom, staafmixer, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	10	20	30	40	50	60
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	3180 / 760	699 / 167
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,1
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	8,3	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **groenten** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Biefstuk bakken

- Verhit de boter in een pan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biefstukreepjes**, de saus en de **pasta** toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed door en bak nog 1 minuut.
- Voeg eventueel extra kookvocht toe als de saus te droog is.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.



2. Saus maken

- Pel de **knoflook**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn.
- Voeg de **knoflook**, de **verse kruiden**, de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie, 30 ml kookvocht per persoon en **rode peper** naar smaak toe aan een hoge kom.
- Mix een staafmixer tot een gladde saus.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **Grana Padanovlokken**.

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!



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

Kabeljauwfilet met sumak en frisse salsa

met kruidige parelcouscous en appelsienmayo

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Parelcouscous



Sumak



Ui



Komkommer



Tomaat



Handsinaasappel



Verse dille, munt & bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode peper



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!



Kabeljauwfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, rasp, grote kom, pot, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] 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)	2711 /648	417 /100
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	14,5	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Couscous koken

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit de helft van olijfolie in een pot op middelhoog vuur en bak de **parelcouscous** met de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg het water toe en verkruimel ½ bouillonblokjes per persoon erboven.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken.



2. Vis bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **sumak**.
- Bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.



3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** en de **komkommer** in blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **tomaat, komkommer** en **verse kruiden** toe aan een grote kom.
- Rasp de schil van de **appelsien**. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **appelsien**. Snijd de vruchtvliespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlies er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlies in blokjes.
- Voeg de **appelsien**, de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper zout. Roer alles goed door.



4. Serveren

- Meng de **Midden-Oosterse kruiden** door de **parelcouscous** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **couscous** in kommen. Verdeel de vis, **ui** en salsa eroverheen.
- Meng in de grote kom van de salsa de mayonaise en **appelsienrasp** naar smaak met de overgebleven dressing.
- Garneer het gerecht met de appelsienmayo.

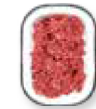


Voeg bij de aangegeven stap je extra stukje vlees, vis, vegetarisch of plantaardig toe en bereid het op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het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

Naanburger met uienchutney

met curry-aardappelen, pikante groene saus en frisse salade

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rundergehakt met köftekruiden



Naanbrood met kruiden



Aardappelblokjes



Currypoeder



Tomaat



Komkommer



Verse koriander en munt



Ui



Pikante uienchutney



Groene peper



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

Munt is niet alleen goed voor de smaak, het bevat ook vitamines en mineralen. Vitamine A, vitamine C, calcium, fosfor en kalium - je kunt het allemaal vinden in munt. Het is de multivitamine van de plantenwereld!



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Currypoeder (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Verse 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
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	3774 /902	597 /143
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	10	1,6
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	17,6	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven op 220 graden.
- Meng in een saladekom de **aardappelblokjes** met per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **currypoeder**. Breng flink op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 17 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **muntblaadjes** fijn. Snijd de **komkommer** en de helft van de **tomaat** in blokjes. Voeg de **munt**, **komkommer** en **tomaat** toe aan een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige **tomaat** in schijfjes.

Weetje 🍌 Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.



3. Burger bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rol 1 ovale burger per persoon van het **rundergehakt** (zie Tip). Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Bak in de laatste 3 minuten de **ui** en **uienchutney** mee.
- Bak ondertussen het **naanbrood** 3 - 4 minuten in de oven.

Tip: Kneed de hamburger in een ovale, platte vorm. Zo passen ze straks goed op het naanbrood en worden ze gelijkmatig gaar.



2. Salade maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd in grove stukken.
- Voeg de **groene peper**, de **koriander**, de mayonaise en de wittewijnazijn toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Mix met een staafmixer tot een gladde saus.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesaus. Meng per persoon: 1 tl van de mayonaise met 2 el yoghurt, peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel het **naanbrood** over de borden, besmeer met de kruidenmayonaise en beleg met de runderburger, **tomatenschijfjes** en gebakken **uienchutney**.
- Vouw het **naanbrood** om de burger.
- Serveer met de curry-aardappelen en de komkommersalade.

Eet smakelijk!



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

Bloemkoolsteak met blauwe kaas

met rozemarijn aardappeltjes en champignons

Totale tijd: 45 - 55 min.



Champignons



Knoflookteen



Gerookt paprikapoeder



Verse rozemarijn



Aardappelen



Bloemkool



Verse bladpeterselie



Culinaire room



Midden-Oosterse
kruidenmix



Blauwekaasblokjes



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

Vandaag vervang je vlees door bloemkool. De knapperige
bloemkool combineert perfect met de romige blauwe kaas.
Dat maakt dit recept gezond én lekker!



Kalfsburger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan met deksel, hoge kom, pot, kleine kom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 /604	340 /81
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	2,8	0,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **champignons** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **champignons** met de **knoflook** en per persoon: ½ el olijfolie en ½ tl **gerookt paprikapoeder** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

Tip: Gerookt paprikapoeder is vrij sterk van smaak, meet dus goed af.

Weetje 🌱 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.



2. Aardappelen bakken

Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelen** met de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verspreid over de helft van een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelen** 15 minuten in de oven. Schep de **aardappelen** daarna om, leg de **champignons** ernaast en bak nog 15 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De champignons kunnen door de droge kruiden snel aanbranden. Houd ze goed in de gaten en dek eventueel het laatste moment af met aluminiumfolie.



3. Bloemkool bereiden

Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot. Snijd per persoon 1 plak van 2 cm uit het midden van de **bloemkool**. Houd de stam van de **bloemkool** eraan, zodat de roosjes er niet af vallen. Bewaar de **bloemkoolsteaks** apart. Snijd de overige **bloemkool** in kleine roosjes. Kook de **bloemkoolroosjes** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Tip: Kook de bloemkoolroosjes goed gaar, zodat je een gladde puree krijgt na het pureren. Verleng eventueel de kooktijd.



4. Bloemkoolsteak bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote pan met deksel op middelhoog vuur. Bestrooi de **bloemkoolsteak** met peper en zout en leg, zodra de olie goed heet is, voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Verlaag het vuur, dek de pan af en laat de **bloemkoolsteak** nog 8 - 10 minuten garen. Keer halverwege om en bestrooi met wat peper.



5. Bloemkool pureren

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn. Meng in een hoge kom de gekookte **bloemkoolroosjes**, de helft van de **bladpeterselie** en per persoon: 50 ml **culinaire room** en 1 tl **Midden-Oosterse kruiden**. Pureer met een staafmixer tot een gladde, dikke saus. Schep de puree terug in de pot met deksel, breng goed op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



6. Serveren

Verkruimel in een kleine kom de **blauwekaasblokjes** en meng met de overige **bladpeterselie** en de **champignons**. Verdeel de bloemkoolpuree over de borden en leg de **bloemkoolsteak** erop. Serveer met de **aardappelen** en schep de blauwekaasmengeling over de **bloemkoolsteaks**. Garneer met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.

Eet smakelijk!



Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



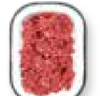
Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse *kraanbere*?
Het bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een
kraanvogel!



Salade à la Ceesar

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, sauteerpan met deksel, rasp, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaadige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	423 / 101
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	23,2	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** zeer fijn en snijd de **krulpeterselie** fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.



2. Snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Halveer de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Meng en kneden

Voeg het **gehakt**, de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat**, de helft van de **krulpeterselie**, peper en zout toe aan een kom. Kneed tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met ¼ el boter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes boter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuïger!



5. Prei stoven

Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen water aan de kook in een ruime pot met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg ½ el boter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijdt het gehaktbrood in sneetjes en verdeel de sneetjes over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoorde **prei** eraan en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **krulpeterselie**.

Eet smakelijk!



Rasp de kaas en knoflook fijn. Snijd de sla grof. Rooster de walnootstukjes 2 - 3 minuten in een pan op hoog vuur. Meng in een saladekom de knoflook, 3 tl mosterd, 3 el mayonaise en 3 tl wittewijnazijn. Voeg de sla toe. Garneer met de walnootstukjes en kaas. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Varkenshaas in pecanbotersaus

met spinazie-orzo en andijvie

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkenshaas



Pecanstukjes



Orzo



Knoflookteen



Witloof



Sjalot



Spinazie



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

Sjalotten zijn iets delicaater en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken, en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.



Varkenshaas

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witloof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	3293 /787	494 /118
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	19,3	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Orzo maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **sjalot**.
- Verhit de olijfolie in een sauteerpan met deksel op laag vuur en fruit de **sjalot** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.
- Voeg in de laatste 2 minuten de **spinazie**, eventueel in delen, toe aan de sauteerpan.



2. Varkenshaas bakken

- Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **witloof** in kwarten.



3. Witloof bakken

- Verhit 1 el boter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **witloof**, de honing, de mosterd en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Bak de **witloof** 3 minuten.
- Voeg de **pecannoten** toe en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in sneetjes.
- Serveer de **orzo** in diepe borden. Verdeel de **witloof** en de **varkenshaas** erbovenop.
- Besprenkel met de pecanbotersaus.

Weetje 🍷 *Wist je dat witloof haar kleur dankt aan het feit dat de bladeren het zonlicht niet zien? Hierdoor produceert de plant geen chlorofyl of bladgroen, wat witloof een groene kleur zou geven.*

Eet smakelijk!



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

Shakshuka met aardappelen en geitenkaas

met knoflookbrood en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Tomaat



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant
bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.



Gemengd gekruid gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 / 767	510 / 122
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	4	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. Breng water met een snuf zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes van ongeveer 1 cm. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip).



2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan (zie Tip). Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.

Tip: Let jij op je zoutinname? Gebruik dan ½ bouillonblokje per persoon of laat achterwege. Je kunt natuurlijk ook natriumarme bouillon gebruiken.



5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruiemel ondertussen de **geitenkaas**.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed reduceert en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



6. Serveren

Schep de shakshuka op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

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

Eet smakelijk!



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

Kipfilethaasjes met pestokrieltjes

met gebakken courgette en paprika

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krielt met schil



Pesto genovese



Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden



Ui



Paprika



Courgette



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

Wist je dat een rode paprika 3 keer zoveel vitamine C bevat als een appelsien?



Gekruide kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2

Zelf toevoegen

[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	492 /118
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,5
Koolhydraten (g)	43	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Halveer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



3. Afwerken

- Meng, als de **krieltjes** gaar zijn, de **pesto** door de **krieltjes**.



2. Snijden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, de **courgette** en de **kipfilethaasjes** toe en bak de **kipfilet** in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.



4. Serveren

- Verdeel de pestokrieltjes over de borden.
- Leg de gebakken **groenten** en de **kipfilethaasjes** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

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

Eet smakelijk!



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

Romige gnocchi met blauwekaassaus, spinazie en appel met frisse salade met walnoten

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gnocchi



Spinazie



Geraspte pecorino DOP



Blauwekaasblokjes



Walnootstukjes



Culinaire room



Ui



Appel



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

Gnocchi is een pastasoort die, anders dan andere
pastasoorten, gemaakt wordt van aardappel in combinatie
met meel!



Italiaanse kipfiletreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote kom, sauteerpan of grote pan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi* (g)	175	350	525	700	875	1050
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	685 / 164
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	20,2	3,8
Koolhydraten (g)	95	18
Waarvan suikers (g)	14,2	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**.
- Snijd de **appel** in schijfjes.
- Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **gnocchi** en **appel** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot alles goudbruin is.
- Voeg in de laatste 2 minuten de helft van de **spinazie** toe en bak al roerend verder.

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.



3. Saus maken

- Voeg de **blauwe kaas** en de **culinaire room** toe aan de pan met **gnocchi** en meng tot de **kaas** gesmolten is. Breng de saus op smaak met peper en zout.
- Voeg de overige **spinazie** toe aan de kom met dressing en meng (zie Tip).

Tip: Scheur de spinazie eventueel in kleinere stukken als je niet van groot spinazieblad houdt.



2. Walnoten roosteren

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur een rooster de **walnootstukjes** in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een grote kom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl mosterd en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **gnocchi** over diepe borden.
- Garneer met de **pecorino**.
- Leg de spinaziesalade ernaast.
- Besprenkel met de **walnoten** en serveer.

Eet smakelijk!



Runderburger met piccalilly

met gebakken patatjes en frizzure komkommersalade

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Komkommer



Ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Gekruide runderburger



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

De naam piccalilly stamt van "Paco-lilla" of "Indian Pickle" uit de 18e eeuw, wat refereert naar de augurk en de Aziatische kruiden die worden gebruikt in de saus!



Runderhamburger

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 / 842	549 / 131
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,6
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **vorgekookte krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal in de laatste 5 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



3. Runderburger bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter heet genoeg is, de **burger** in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



2. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in schijfjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Maak in een saladekom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd, 1 tl honing en 1 tl wittewijnazijn. Roer de **zure room** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **radicchio en romaine**, de **ui** en de **komkommer** toe (zie Tip). Meng alles goed door elkaar.

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



4. Serveren

- Verdeel de **burger** over de borden.
- Schep de gebakken **patatjes** en de mayonaise erbij.
- Proef de **piccalilly** en schep naar smaak over de **burger**. Breng eventueel op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Server met de salade.

Eet smakelijk!



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

Meergranenvisburger met ravigotesaus

met geroosterde oranje en gele wortel

Totale tijd: 40 - 50 min.



Meergranenvisburger



Gele wortel



Wortel



Midden-Oosterse
kruidenmix



Tomaat



Ravigotesaus



Radicchio en ijsbergsla



Hamburgerbroodje met
sesam



Nieuw ingrediënt in je box! De krokante visburger is gemaakt van heek. Het krokante jasje en de zachte, milde smaak combineren goed met deze frisse ravigotesaus.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Meerzadenvisburger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ravigotesaus* (g)	40	100	140	160	240	260
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	656 /157
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,9
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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



1. Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **wortels** en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Meng in een kom de **wortels** met de **Midden-Oosterse kruiden** en de zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortels** over met bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.



2. Brood bakken

- Snijd de **tomaat** in schijfjes.
- Bak het **hamburgerbroodje** de laatste 6 - 8 minuten mee met de **wortels** in de oven.



3. Visburger bakken

- Verhit 1½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de boter goed heet is, de **visburger** 3 minuten per kant.
- De **visburger** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.



4. Serveren

- Snijd het **hamburgerbroodje** open en besmeer met wat **ravigotesaus**.
- Beleg vervolgens met de **sla**, **tomaat** en de **visburger**.
- Serveer de **wortelfrietjes** en de overige **ravigotesaus** ernaast.

Eet smakelijk!



Groene couscous met tonijn en peultjes

met verse kruiden en pompoenpitten

Totale tijd: 30 - 40 min.



Volkoren couscous



Citroen



Komkommer



Tomaat



Knoflookteen



Verse bladpeterselie
en munt



Peultjes



Pompoenpitten



Tonijn in water



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!



Zelfgemaakte tzatziki

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, rasp, hoge kom, pot met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Peultjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	45	90	135	180	225	270
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 / 696	516 / 123
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	9,1	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **couscous** en breng aan de kook. Haal de pot van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer daarna de **couscous** los met een vork.



2. Snijden

Halveer de **peultjes** (zie Tip). Pers de **citroen** uit. Snijd de **komkommer** en de **tomaat** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een pan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Peultjes bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **peultjes** toe en bak 2 - 3 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout. Voeg 1 el water per persoon toe en kook, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot de **peultjes** gaar zijn.

Weetje 🍌 *Wist je dat peultjes veel goede voedingsstoffen bevatten? Ze zijn rijk aan vitamine C voor een sterke weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.*



5. Groene saus maken

Ris de blaadjes van de **mint**. Meng in een hoge kom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 el **couscous**, ½ el **citroensap** en 3 el water. Voeg de **peterselie** en de **mintblaadjes** toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Laat de **tonijn** uitlekken. Meng de **tonijn**, de helft van de groene saus, de **peultjes**, de **komkommer** en de **tomaat** door de **couscous**. Verdeel de **couscous** over diepe borden. Besprenkel met de overige groene saus, garneer met de **pompoenpitten** en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Snijd de pita's doormidden en snijd vervolgens in acht punten. Besprenkel met 1 el olijfolie en za'atar. Bak 10 minuten in de oven op 180 graden. Rasp ondertussen 1/2 komkommer, pers 1/2 citroen en snijd de bieslook fijn. Voeg toe aan een kom en meng met de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kabeljauw met knoflookbotersaus met prei en sperziebonen

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Prei



Sperziebonen



Knoflookteen



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



Sjalot



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

De kabeljauw in dit recept is met hengel en lijn gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor verdient deze vis het duurzame MSC-keurmerk.



Kabeljauwfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	100	200	400	400	600	600
Knoflookteen (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 / 692	420 / 100
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,1
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	6,7	1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

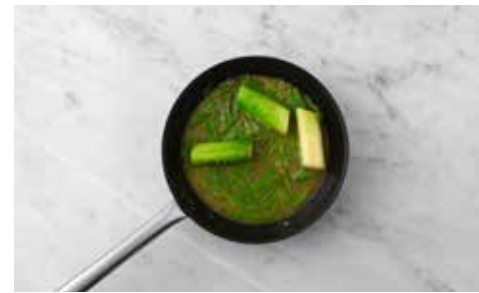
Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** 2 keer in de breedte zodat er 3 gelijke stukken ontstaan. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍌 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.*



4. Vis bakken

Strooi 1 el bloem per persoon uit over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Wentel de **vis** door de bloem. Verhit, wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, ½ el boter per persoon in een pan op hoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Haal uit de pan en verdeel over de borden. Verdeel de **peterselie** over de **vis**.



2. Groenten bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven. Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **sjalot** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en voeg de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook. Kook 10 - 12 minuten, of tot de **sperziebonen** beetgaar zijn. Giet daarna af en bewaar apart. De **groenten** mogen afkoelen.



5. Botersaus maken

Voeg ½ el boter per persoon en de overige **knoflook** toe aan de pan van de **vis**. Laat de boter smelten op hoog vuur en wacht tot de boter lichtbruin en schuimig is. Breng op smaak met peper en zout en schenk de gesmolten boter met **knoflook** over de **vis**.



3. Vinaigrette mengen

Maak in een kleine kom een vinaigrette van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en 1 tl mosterd. Meng met de overige **sjalot** en breng op smaak met peper en zout. Hak de **bladpeterselie** fijn.



6. Serveren

Meng de **sperziebonen** en **prei** met vinaigrette naar smaak. Verdeel de **groenten** over de borden met **vis**. Serveer met de geroosterde **patatjes**.

Eet smakelijk!



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

Mediterrane couscous met garnalen

met zongedroogde tomaten en basilicumcrème

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Italiaanse groentemix



Gedroogde oregano



Volkoren couscous



Tomaat



Basilicumcrème



Garnalen



Zongedroogde tomaten



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous.
Deze bevat meer graanvezel en heeft daardoor
gezondheidsvoordelen!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, keukenpapier, pan, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse groentemix* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Basilicumcrème* (ml)	10	15	18	24	33	39
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zongedroogde tomaten* (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	407 /97
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	12,7	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el boter per persoon in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **groentemix**, de **oregano** en de helft van de **knoflook** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en voeg de **couscous** en de bouillon toe. Laat de **couscous**, afgedekt, 10 minuten wellen.



2. Tomaten mengen

- Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de zongedroogde **tomaten** fijn.
- Meng in een kom de **basilicumcrème** met per persoon: 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat** en **zongedroogde tomaten** toe en meng met de dressing.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **garnalen** en de overige **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍷 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?*



4. Serveren

- Meng de **tomaten** met dressing door de **couscous**.
- Verdeel de **couscous** over de borden en schep de **garnalen** erop.
- Besprenkel het geheel met het bakvet van de **garnalen**.

Eet smakelijk!



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

Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Maïs in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



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

Deze romige soep is geïnspireerd op chowder, een stevige
soep uit de Verenigde Staten. Wij geven de soep een eigen
twist met garnalen en kokosmelk voor de romigheid.



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Keukenpapier, zeef, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	99	200	298%	399%	498%	599%
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	290 /69
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	22	2,3
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	14,2	1,5
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,5	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.
- Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 1½ cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten. Breng op smaak met zout.
- Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.



2. Groenten snijden

- Voeg de **aardappelen** toe aan de soeppot. Schenk het kokende water erbij en verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon erboven (zie Tip).
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.
- Giet de **mais** af.

Tip: Zowel bouillon als garnalen bevatten relatief veel zout. Let jij op je zoutinname? Halveer dan de hoeveelheid van het bouillonblokje of gebruik natriumarme bouillon.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de **garnalen** in 2 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.

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



4. Soep koken

- Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de soeppot met **aardappelen** en kook 2 minuten mee.
- Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de pan, toe. Verhit nog 1 minuut.
- Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep.
- Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.



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

Zalmfilet met frisse couscous

met appelsienmayo, Afrikaanse kruidenmix en veldsla

Totale tijd: 20 - 30 min.



Zalmfilet



Volkoren couscous



Ui



Wortel



Veldsla



Afrikaanse kruidenmix



Handsinaasappel



Verse dille, munt & bladpeterselie



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, pot met deksel, 2x kleine kom, pan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 / 887	583 / 139
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	30,4	4,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Couscous bereiden

Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **couscous**. Haal de pot van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 10 minuten staan. Roer de **couscous** los met een vork. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en de **wortel** in schijfjes.



4. Couscous afmaken

Rasp de **appelsien** met een fijne rasp. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **appelsien**. Snijd de vruchtvliespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlies er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd de **verse kruiden** fijn. Voeg de **appelsien**, **verse kruiden** en **couscous** toe aan de pan met **wortel** en **ui**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, de helft van de **ui** en 30 ml water per persoon toe. Dek de pan af en stoof 5 minuten. Haal het deksel van de pan en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Appelsienmayo maken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de wittewijnazijn, ½ el water per persoon en **appelsienrasp** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Zalm bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **zalmfilet** en overige **ui** toe en bak de **zalmfilet** 2 - 3 minuten op de huid. Meng ondertussen in een kleine kom de **Afrikaanse kruidenmix** met de honing. Draai de **zalm** om, verdeel de kruidenhoning over de **zalm** en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant. Voeg 1 el water per persoon toe en laat de saus 1 minuut indikken.

Weetje 🍋 *Wist je dat zalm essentiële vetzuren bevat zoals omega 3? Deze moet je uit je voeding opnemen, want je lichaam kan deze niet zelf aanmaken. Je krijgt al voldoende omega-3 binnen als je 1 keer per week vis eet, bij voorkeur vette vis zoals haring of zalm.*



6. Serveren

Verdeel de **veldsla** over diepe borden. Schep de **couscous** en de **zalm** erop. Besprenkel met de honingsaus uit de pan. Garneer het gerecht met de appelsienmayo.

Eet smakelijk!



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

Tempeh in zoete sojasaus met rijst

met sperziebonen, cashews en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt traditioneel gemaakt door sojabonen te fermenteren en in te pakken in bananenbladeren. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Tempehblokjes



Jasmijnrijst



Sperziebonen



Ui



Knoflookteen



Gemberpuree



Wortelschijfjes



Cashewstukjes



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote sauteerpan met deksel, pot met deksel, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 / 721	728 / 174
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,2
Koolhydraten (g)	87	21
Waarvan suikers (g)	12,7	3,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	7
Zout (g)	2,3	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst**. Meng in een kom de ketjap met de **tempehblokjes** en zet apart. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Snijden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



3. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een grote sauteerpan met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af in een vergiet en laat uitstomen.



4. Groenten bakken

Verhit de helft van de zonnebloemolie in dezelfde grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **gemberpuree** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortelschijfjes** toe en bak 5 - 7 minuten mee. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Tempeh bakken

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **tempehblokjes** toe en bak 4 - 5 minuten. Voeg de **sojasaus** en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en bak nog 1 minuut.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en de **groenten** over de borden. Schep de **tempeh** met de saus op de **rijst**. Garneer met de **cashewstukjes** en de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



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

Kalfsburger met mosterdroomsaus

met aardappelpuree, sperziebonen en wortel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Wortel



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Kalfsburger



Culinaire room



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitaminen en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.



Kalfsburger

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 / 789	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	26,1	3,7
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng in 2 ruime potten water aan de kook voor de **aardappelen** en de **groenten**. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Snijd de **wortel** in schijfjes. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.



4. Burger bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kalfsburger** 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Bak de helft van de **ui** en de helft van de **knoflook** mee. Haal de **burger** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Verlaag het vuur en voeg de **culinaire room** en per persoon: 2 el water, ½ el rodewijnazijn en 1 tl mosterd toe. Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten indikken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Puree maken

Kook de **aardappelen** met ¼ bouillonblokje per persoon in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el boter en 1 tl mosterd toe. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten op smaak brengen

Voeg vlak voor serveren de overige **ui**, de overige **knoflook** en ½ el boter per persoon toe aan de pot met **sperziebonen** en **wortel**. Verhit nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten koken

Kook in de andere pot de **sperziebonen** en **wortel** in 8 - 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen. Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🌱 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Ze zijn ook rijk aan ijzer en foliumzuur, belangrijke voedingsstoffen voor een energiek gevoel.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree en de **groenten** over de borden. Leg de **burger** erbij en serveer met de mosterdroomsaus.

Eet smakelijk!



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

Linguine met gebakken kastanjechampignons

met salieboter, zongedroogde tomaten en rucola

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Verse salie



Linguine



Kastanjechampignons



Zonnebloempitten



Zongedroogde tomaten



Mascarpone



Rucola



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de
kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom
minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



Gemengd gekruid gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot, steelpan, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zongedroogde tomaten* (g)	30	50	70	100	120	150
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
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)	3347 /800	851 /203
Vetten (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	25	6,4
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	10,4	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	5
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **salieblaadjes** in reepjes.
- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 12 - 14 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **kastanjechampignons** in schijfjes.

Weetje 🍏 Deze maaltijd is niet alleen lekker snel te bereiden, maar bevat ook nog eens 200 gram groente en weinig zout. Lekker, gemakkelijk én goed voor een gezonde bloeddruk!



2. Champignons bakken

- Verhit een sauteerpan of grote pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **kastanjechampignons** toe en bak 6 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pasta mengen

- Verhit de boter in een steelpan op laag vuur. Voeg de **salie** toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in reepjes.
- Voeg de **pasta**, **mascarpone** en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de steelpan met salieboter en meng goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden.
- Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de **kastanjechampignons** op de **pasta**.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en de **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!



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

Pangasiusfilet met bieslooksaus

met gebakken patatjes en wortel uit de oven

Totale tijd: 40 - 50 min.



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Gedroogde tijm



Verse bieslook



Biologische volle yoghurt



Citroen



Pangasiusfilet



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.



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, grote kom, keukenpapier, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	¾	1	1½	2	2½	3
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)	2464 /589	398 /95
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	6,2	1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortel** in lange dunne staafjes van 1 cm dik. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.

Weetje 🍌 *Wist je dat dit gerecht door de wortels rijk is aan vitamine A? Deze vitamine is belangrijk voor de groei, je afweersysteem en gezonde ogen. Daarnaast is dit gerecht laag in zout en rijk aan vezels.*



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



3. Wortel roosteren

Meng in een grote kom de **wortelstaafjes** met de **tijm** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **wortelstaafjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortels** zijn klaar wanneer de uiteinden donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

Tip: De oventijd van de wortel kan langer zijn als je een combi-oven of elektrische oven gebruikt. Prik erin met een vork. Gaat dit makkelijk? Dan zijn ze gaar.



4. Bieslooksaus maken

Snijd de **verse bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de **bieslook** en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **citroen** in 6 partjes.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **vis** gaar is. Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Voeg de bieslooksaus en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan de pan en roer goed door.



6. Serveren

Verdeel de **wortels** en **patatjes** over de borden. Leg de **vis** ernaast en serveer met de bieslooksaus en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Varkenshaas met rodewijnsaus en aardappel-bieslookpuree met geroosterde pompoen en appel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Appel



Pompoenblokjes



Varkenshaas



Ui



Knoflookteen



Rode wijn



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

Varkenshaas is een relatief mager stukje varkensvlees en zit
vol B-vitamines - perfect voor een gebalanceerde maaltijd
dus!



Salade à la Ceasar

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 / 626	335 / 80
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	15,7	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel, voeg een snuif zout toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat afgedekt staan.



2. Roosteren

Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in partjes. Meng in een kom de **appel** en **pompoenblokjes** met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **appel** en **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier, maar houd wat ruimte over voor de **varkenshaas**. Bak de **appel** en **pompoenblokjes** 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje 🍏 *Wist je dat vitamine A een belangrijke rol speelt in ons vermogen om te kunnen zien in het schemerdonker en goed is voor de gezondheid van je huid, haar en nagels? 200 gram pompoen bevat al de helft van de ADH vitamine A.*



3. Varkenshaas bakken

Verhit ondertussen 1 el boter per persoon in een pan op hoog vuur. Bestrooi de **varkenshaas** met peper en zout. Bak de **varkenshaas** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal en bak de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.



4. Saus maken

Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in dezelfde pan op middelmatig vuur. Voeg **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg de bouillon en de bloem toe, breng opnieuw aan de kook en laat zachtjes indikken tot serveren. Breng op smaak met peper.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en de mosterd toe en breng flink op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook** fijn en meng de helft van de **bieslook** door de aardappelpuree.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de **varkenshaas** erbij. Schenk de rodevijnsaus over de **varkenshaas**. Serveer de **appel** en **pompoenblokjes** ernaast. Garneer het gerecht met de overige **bieslook**.

Eet smakelijk!



Rasp de kaas en knoflook fijn. Snijd de sla grof. Rooster de walnootstukjes 2 - 3 minuten in een pan op hoog vuur. Meng in een saladekom de knoflook, 3 tl mosterd, 3 el mayonaise en 3 tl wittewijnazijn. Voeg de sla toe. Garneer met de walnootstukjes en kaas. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Garnalen in knoflookmarinade met parelcouscous

met zachte geitenkaas, leccino-olijven en noten-kruidengarnering

Totale tijd: 25 - 35 min.



Parelcouscous



Knoflookteen



Garnalen



Courgette



Venkel



Walnootstukjes



Verse dragon en kervel



Verse geitenkaas



Leccino-olijven



Olijfolie met citroen



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

De in knoflook gemarineerde garnalen en zoute leccino-olijven vormen een goede combinatie. Het resultaat is een feestelijk gerecht vol smaak!



Zelfgemaakte tzatziki

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3489 /834	481 /115
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,8
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	7,8	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **parelcouscous**. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet daarna af en spoel kort af onder warm water.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom **garnalen** met de olijfolie en de **knoflook**. Laat marinieren tot gebruik.



2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Houd eventueel **venkeloof** apart. Snijd de **venkel** in kleine blokjes.
- Verhit de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 5 minuten (zie Tip).
- Voeg de **courgette** toe en bak nog 10 - 12 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **walnootstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan meerdere sauteerpannen.



3. Garnering maken

- Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd grof. Snijd de **kervel** fijn.
- Meng in een kleine kom de **walnootstukjes** met de helft van de **verse kruiden**.
- Verkruimel de **geitenkaas** en snijd de **leccino-olijven** in schijfjes.
- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de marinade 3 minuten, of tot de **garnalen** roze kleuren.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de **parelcouscous** met de **leccino-olijven**, **courgette**, **venkel** en de overige **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de **parelcouscous** op de borden, verdeel de **geitenkaas** erover en schep de **garnalen** ernaast. Besprenkel de **garnalen** met de **olijfolie met citroen**.
- Garneer met de noten-kruidengarnering en het eventuele **venkeloof**.



Snijd de pita's doormidden en snijd vervolgens in acht punten. Besprenkel met 1 el olijfolie en za'atar. Bak 10 minuten in de oven op 180 graden. Rasp ondertussen 1/2 komkommer, pers 1/2 citroen en snijd de bieslook fijn. Voeg toe aan een kom en meng met de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.

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

Steak met rodewijnsaus

met appel-witloofsalade en Italiaans gekruide aardappelpartjes

Totale tijd: 25 - 35 min.



Steak



Aardappelpartjes



Italiaanse kruiden



Sjalot



Knoflookteen



Rode wijn



Gedroogde tijm



Witloof



Appel



Yoghurdressing



Rucola en veldsla



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.



Bruschetta caprese

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, saladekom, kleine steelpan, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelpartjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode wijn (ml)	40	75	115	150	190	225
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Witloof* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Yoghurd dressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	442 / 106
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,8
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	14,4	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** en boter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** met de **Italiaanse kruiden** in 20 - 23 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voor het beste resultaat haal je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast. Verwijder de verpakking en dep het vlees droog met keukenpapier.



4. Snijden

Snijdt ondertussen de onderkant van de **witloofstronken** en snijd de **witloof** doormidden. Verwijder de harde kern en snijd de **witloof** in dunne ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.



2. Saus maken

Bereid de bouillon. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el boter per persoon in een kleine steelpan op middelmatig vuur. Voeg de **sjalot** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **rode wijn** en ½ tl **tijm** per persoon toe, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Voeg vervolgens de bouillon toe, breng opnieuw aan de kook en laat 5 - 10 minuten reduceren (zie Tip).

Tip: Laat langer reduceren of voeg ½ tl bloem per persoon toe en meng goed door voor een dikkere saus.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **witloof** en de **appel** met de **yoghurd dressing**. Breng op smaak met extra vierge olijfolie naar smaak, peper en zout. Meng vlak voor serveren de **rucola en veldsla** erdoorheen.



3. Steak bakken

Verhit 1 el boter per persoon in een pan op hoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** in de pan. Bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Snijd de **steak** tegen de draad in in dunne sneetjes en leg naast de **aardappelpartjes**. Schenk de rodewijnsaus over het **vlees**. Serveer met de appel-witloofsalade.

Eet smakelijk!



Snijdt het brood in 4 sneetjes en bak 5 - 8 minuten in de oven op 210 graden. Snijd de tomaat, knoflook, mozzarella en het basilicum fijn. Meng de kruidenmix met 1 el olijfolie. Haal het brood uit de oven en verdeel de tomatenmix erover. Besprenkel met de balsamicocrème. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Teriyakizalm met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Wortel



Broccolini



Zalmfilet



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



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

Broccolini, ook wel bimi genoemd, is een combinatie van broccoli en Chinese broccoli. Vergeleken met de licht bittere smaak van gewone broccoli is broccolini milder, met een zoetere, aardse smaak.



Spinazie-komkommersalade

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot met deksel, dunschiller of kaasschaaf, pan, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Zalmfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 /865	525 /126
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pot. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Haal daarna de pot van het vuur en laat de **rijst**, afgedekt, nog 5 minuten in de pot nagaren. Giet af indien nodig.



4. Zalm bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **zalmfilet** 3 - 4 minuten op de huid. Verdeel de **teriyakisaus** over de **zalmfilet** en verlaag het vuur. Draai de **zalm** om en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.



2. Wortel bereiden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **wortel** toe aan de kom, breng op smaak met zout en houd apart tot gebruik.

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. Vitamine A zit ook ook in bijvoorbeeld boerenkool, spinazie, broccoli en ei.*



5. Saus maken

Haal de **zalm** uit de pan. Voeg 1 el water per persoon toe aan de pan en roer goed door.



3. Broccoli bakken

Snij de **broccoli** in stukken van 4 cm. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **broccoli** 2 minuten. Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe en stoom, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over de borden. Leg de **broccoli**, zoetzure **wortel**, **sojabonen** en **zalm** erbovenop. Besprenkel met de **teriyakisaus** uit de pan. Garneer het gerecht met de **furikake**.

Eet smakelijk!



Gevulde kipfilet met geitenkaas en spinazie

met pesto aardappeltjes, groene salade en pompoenpitten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Pesto genovese



Pompoenpitten



Spinazie



Verse geitenkaas



Kipfilet



Sperziebonen



Courgette



Citroen



Honing-
mosterddressing



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

Je serveert vanavond een restaurantwaardige maaltijd. De
kipfilet gevuld met spinazie en geitenkaas zal bij iedereen in
de smaak vallen!



Cheesy knoflookbrood

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, ovenschaal, pot met deksel, bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 / 755	500 / 119
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	42	7
Waarvan suikers (g)	4,8	0,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 15 minuten het deksel van de pan. Voeg ½ el **pesto** per persoon toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Vulling maken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de helft van de **spinazie** 2 - 3 minuten, of tot de **spinazie** is geslonken. Voeg ¾ van de **geitenkaas** en de overige **groene pesto** toe en roer goed door.



3. Kip vullen

Snijd de **kipfilet** in de lengte open, maar niet helemaal door. Leg de **kipfilet** in een met bakpapier beklede ovenschaal. Vul de **kipfilet** met het spinazie-geitenkaasmengsel, vouw dicht en breng op smaak met peper en zout. Bak de kipfilet 15 - 20 minuten in de oven.



4. Groenten bereiden

Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller linten van de **courgette**. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water. Snijd de **citroen** in partjes.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de **courgette**, de **sperziebonen** en de overige **spinazie** met de **honing-mosterddressing**. Breng op smaak met peper en zout.

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



6. Serveren

Verdeel de pesto-aardappelen over de borden. Snijd de gevulde **kipfilet** in sneetjes en serveer eraast. Verkruimel de overige **geitenkaas** erover. Serveer met de salade en de **citroenpartjes**. Garneer het gerecht met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Totale tijd: 25 - 35 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Smokey tomatenketchup



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Burrata



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Bruschetta caprese

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 / 658	567 / 136
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	17,9	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pot.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.

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



2. Bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



3. Pastasaus afmaken

- Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de **smokey tomatenketchup** aan de sauteerpan en roer goed door.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer de **pasta** en **pecorino** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **basilicumblaadjes** grof.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **burrata** erop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Aussie burger met “the lot”: spek, ei en gepekelde bieten met mangochutney, aardappelpartjes en sla

Totale tijd: 40 - 50 min.



Rode biet



Tomaat



Ui



Ovenaardappelpartjes



Ontbijtspek



Ei



Meatier-burger



Geraspte belegen kaas



Briochebroodje



Botersla



Mangochutney



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

De hamburger die je vandaag serveert is afkomstig van de natuurlijk gekweekte, gelukkige en gezonde dieren van Meatier. Dat smaakt heerlijk!



Cheesy knoflookbrood

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpart (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Meatier burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5544 /1325	682 /163
Vetten (g)	80	10
Waarvan verzadigd (g)	26,4	3,2
Koolhydraten (g)	95	12
Waarvan suikers (g)	20,6	2,5
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	6,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rode biet**. Schil de **rode biet** en snijd in dunne schijfjes (zie Tip). Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.

Tip: Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een beetje olijfolie op je vingers om ervoor te zorgen dat ze niet rood kleuren.



4. Ei bakken

Verhit ½ el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon.



2. Bieten pekelen

Kook de **bieten** in 10 - 12 minuten gaar. Giet het vocht af, maar laat een bodempje van ongeveer ½ cm kookvocht in de pot. Voeg de **ui** en per persoon: 1 tl suiker, 1 el wittewijnazijn en ½ tl zout toe en laat sudderen op laag vuur tot de suiker en het zout zijn opgelost. Haal de pot van het vuur en laat staan tot gebruik.

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



5. Burgers bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **burger** 3 - 5 minuten per kant (zie Tip). Verdeel in de laatste minuut de **geraspte kaas** over de **burgers**, dek de pan af en laat de **kaas** smelten. Snijd ondertussen de **broodjes** open en besmeer met een beetje mayonaise.

Tip: Bak de burger hoe jij hem het lekkerst vindt: bak hem korter voor een rode burger en langer voor een meer doorbakken burger.



3. Aardappelen bakken

Verdeel de **ovenaardappelpart** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **ovenaardappelpart** 10 minuten in de oven. Leg het **ontbijtspek** erbij en bak samen nog 10 minuten. Meng in een saladekom per persoon: 1 el pekelvocht, ½ tl mosterd en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Beleg de **burger** met een paar **boterslablaadjes**, de **bietenschijfjes** en de **ui**. Leg de **burgers** met **kaas** op de **broodjes** en besmeer met de **mangochutney**. Beleg met 1 **speksneetje** per persoon en het **spiegelei**. Verkruimel de overige **speksneetjes** en scheur de overige **botersla**. Voeg samen met de **tomaat** toe aan de saladekom en meng goed. Serveer de **burgers** met de salade, **aardappelpart** en de overige mayonaise.



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