



Eenpanspasta kip Alfredo

met penne, broccoli en geraspte kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Knoflookteen



Kookroom



Penne



Broccoli



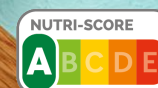
Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	469 /112
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,1
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	56	8
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de kipfilet in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal daarna uit de hapjespan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Mengen

- Voeg de broccoli toe en kook nog 7 minuten.
- Voeg de kip toe en kook nog 5 minuten (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en laat de saus iets langer inkoken zonder deksel.



Saus maken

- Voeg de bouillon, room, wittewijnazijn en pasta toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 4 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



Serveren

- Haal de hapjespan van het vuur en roer 2/3 van de geraspte kaas door de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige kaas.



Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Fit & Bewust



Aardappelen



Kipfilethaasjes



Komkommer



Kumato-tomaat



Biologische zure room



Paprikapoeder



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

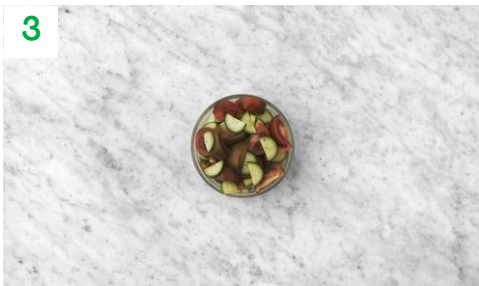
	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	428 / 102
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,9	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Frietjes bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Weetje: De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Kip bakken

- Bereid een bord met keukenpapier.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de olie goed heet is, de nuggets 2 - 3 minuten per kant of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de koekenpan en leg op het bord met keukenpapier.

Airfryertip: Besprenkel de kip met olie en bak 8 - 12 minuten op 190 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.

Serveren

- Serveer de nuggets met de frietjes en de salade.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus ernaast.



Casarecce alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Mini-romatomaten



Passata



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte pecorino DOP



Verse basilicum en oregano



Ricotta



Casarecce



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	62½	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	3	5	5
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3259 /779	599 /143
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de Siciliaanse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Aubergine bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur.
- Bak de aubergine in 10 - 12 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp. Snijd de oregano fijn.

Weetje: De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.



Serveren

- Voeg de pasta, de oregano, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de ricotta, de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.



Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, geroosterd amandelschaafsel en kokosmelk

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie Fit & Bewust



Rode peper



Rode ui



Woksaus met gember



Gemalen kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Tomatenpuree



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Biologische volle yoghurt



Paprika



Mais in blik



Geel mosterdzaad



Amandelschaafsel



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Geel mosterdzaad (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	528 /126
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	17	2,8
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	26,7	4,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in fijne reepjes.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de koriander grof.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de kokosmelk toe aan de groenten. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui, de knoflook, het mosterdzaad, de rode peper en de gemalen kurkuma toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af en voeg toe aan de pan samen met de tomatenpuree, woksaus met gember, venkel en paprika.
- Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



Serveren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een kom de yoghurt met 1/3 van de verse koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de curry en de yoghurtsaus erop. Garneer met het amandelschaafsel en de overige verse koriander.



Familie-burgeravond: Italiaanse stijl veggie cheeseburger

zelf samenstellen, samen genieten!

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Veggie



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Basilicumcrème



Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta



Mini-komkommer



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager** (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	505 /121
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	12,4	1,8
Vezels (g)	14	2
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.



Aardappelpartjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
- Bak het broodje de laatste 6 - 8 minuten mee.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de ui 3 minuten per kant.
- Strooi de kaas over de burger tijdens de laatste minuut van het bakken.
- Snijd het broodje open en beleg met de cheeseburger.



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in plakken.
- Meng in een kom de tomaat met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème.



Serveren

- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf de burger en salade naar smaak samenstellen. Of serveer het gerecht direct op de borden.
- Serveer de aardappelpartjes eraan.



Bulgurbowl met warmgerookte zalm

met pesto, broccolirijst en basilicumcrème

Totale tijd: 20 - 30 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Broccolirijst



Bulgur



Pesto genovese



Tomaat



Komkommer



Warmgerookte zalmknips



Basilicumcrème



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccolirijst* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 /538	332 /79
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	37	5
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
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.



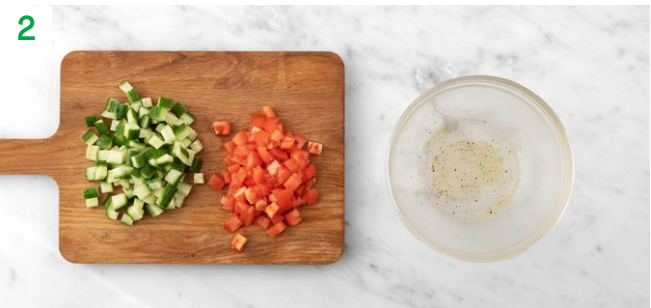
Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de bulgur toe en laat 9 minuten koken. Roer regelmatig door.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 3 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Afmaken

- Voeg de tomaat en komkommer toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Meng de pesto door de bulgur. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd de tomaat en de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de bulgur over de borden. Leg de warmgerookte zalm en de salade erbovenop.
- Besprenkel met de basilicumcrème.



Bowl met krokante kip en zoete sojamayonaise

met rijst, sojabonen, broccoli en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie



De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen voor het beste resultaat. Eet smakelijk!



Kippendij



Jasmijnrijst



Broccoli



Sojabonen



Mayonaise



Panko paneermeel



Sojasaus



Midden-Oosterse kruidenmix



Gomasio



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	819 /196
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,4
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de rijst en de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



Kip bereiden

- Snijd de kip in reepjes van 2 - 3 cm.
- Wentel de kip eerst door de achtergehouden mayonaise en daarna door de panko.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kip 1 - 2 minuten per kant.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot gaar.



Rijst koken

- Kook ondertussen de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Houd 1/2 el mayonaise per persoon apart voor de volgende stap. Voeg de overige mayonaise toe aan een kleine kom.
- Voeg de sojasaus en de honing toe en meng goed.
- Meng op een bord de panko met de Midden-Oosterse kruiden.



Serveren

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli 4 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de sojabonen toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de sojamayonaise en garneer met de gomasio.



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met uienchutney en aardappelsalade met appel

Totale tijd: 20 - 30 min.

Familie

Veggie

Lekker snel



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse roombrie



Appel



Uienchutney



Rode ui



Rucola en veldsla



Komkommer



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	567 /136
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	141	20
Waarvan suikers (g)	34,4	4,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de aardappelen en snijd eventuele grote aardappelen in kwarten.
- Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.



Broodje bereiden

- Snijd de baguette open en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het brood met de mosterd en verdeel de brie erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde ui. Bak het brood 5 - 8 minuten in de oven, of tot de brie is gesmolten.



Ui karamelliseren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de uienchutney erdoorheen en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de brie in blokjes.



Serveren

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de slamix, appel, komkommer en aardappelen toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de broodhelften op elkaar en snijd doormidden.
- Serveer de broodjes met de aardappelsalade ernaast.



Kindvriendelijke visburger met aardappelen en groenten

en voor ouders: garneer met de tartaarsaus, citroen en gomasio!

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Aardappelen



Wortel



Broccoli



Kappertjes



Citroen



Aardappelkruidenmix



Verse dragon



Verse bieslook



Gomasio-tuinkruidenmix



Gepaneerde visburger

**NIEUW
INGREDIËNT**

Nieuw ingrediënt in je box! Deze gepaneerde witvisburger is licht gekruid met ui, knoflook en specerijen. Heerlijk sappig vanbinnen en met een perfect goudbruine korst.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	150	300	450	600	750	900
Kappertjes (g)	10	15	25	30	40	45
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3740 /894	515 /123
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in blokjes.
- Voeg toe aan een hapjespan en zet onder een laagje water. Dek de hapjespan af en kook 11 - 13 minuten. Giet daarna af en voeg de aardappelblokjes terug toe aan de hapjespan.
- Besprenkel met zonnebloemolie en de aardappelkruidenmix. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Hak de kappertjes grof. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de suiker, de kappertjes, de verse kruiden en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de broccoli en wortel 5 - 7 minuten. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Serveren

- Serveer de aardappelblokjes, groenten en burgers op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: serveer met de tartaarsaus en overige citroenpartjes. Garneer de groenten met de gomasio-tuinkruidenmix.



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Totale tijd: 25 - 35 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Orzo



Knoflookteen



Ui



Venkel



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Italiaanse kruiden



Knoflook-kruidenmix



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Fresco spalmabile - roomkaas



Witte kaas



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	451 /108
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	12,7	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: De venkel in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je immuunsysteem ondersteunt.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof. Snijd de verse kruiden fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de hapjespan. Voeg de roomkaas en de helft van de verse kruiden toe.
- Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur.
- Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook, knoflook-kruidenmix en Italiaanse kruiden toe en roerbak 4 minuten. Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn.
- Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkruiemel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp, de pistachenoten en de overige verse kruiden. Serveer met de citroenpartjes.



Warmgerookte-zalmsalade met courgettelinten

met aardappelen, sperziebonen en verse dille

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Sperziebonen



Aardappelen



Courgette



Rode ui



Verse dille



Warmgerookte zalmsnippers



Rucola en veldsla



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	2791 /667	474 /113
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Was de aardappelen en snijd in kwarten.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook nog 7 - 10 minuten mee. Giet af en spoel af onder koud water.



Courgette op smaak brengen

- Meng in een kom de witte balsamicoazijn, 2/3 van de extra vierge olijfolie en de helft van de dille.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de courgettelinten toe aan de kom en roer goed door. Bewaar apart tot serveren.
- Meng in een grote kom de ui met de mayonaise, wittewijnazijn, de overige dille en de overige extra vierge olijfolie.



Groenten snijden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de courgette in dunne linten.
- Snipper de ui (zie Tip). Snijd de dille fijn.

Tip: De courgettelinten en ui worden in dit recept rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak ze dan kort in een koekenpan met een scheutje olijfolie, peper en zout.



Serveren

- Voeg de aardappelen toe aan de dressing samen met de sperziebonen en de helft van de zalmsnippers. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de sla op borden. Verdeel de aardappelsalade, courgettelinten en overige zalmsnippers eroverheen.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Pizza bolognese met buffelmozzarella en basilicum

op Libanees platbrood met paprika

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Knoflookteen



Ui



Varkensboerengehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Buffelmozzarella



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Buffelmozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 / 903	660 / 158
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	19,5	3,4
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de hapjespan en houd apart.



Pizza maken

- Leg het platbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de paprika, de mozzarella en de Goudse kaas erover (zie Tip).

Gezondheidstip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. Gebruik de rest een ander moment.



Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de ui, knoflook en de Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.
- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor de saus (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Scheur de mozzarella grof.

Tip: Verdubbel de hoeveelheid water voor meer saus.



Serveren

- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het verse basilicum en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Orecchiette met köfte-gehaktballetjes

met mozzarella, basilicumcrème en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



Orecchiette



Passata



Knoflookteen



Courgette



Geraspte mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Tomaat



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	620 / 148
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	15,7	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot gaar.



Saus maken

- Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, 5 - 6 minuten verder.
- Voeg de knoflook en tomaat toe. Bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de passata toe.
- Laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.



Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water en een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 16 - 18 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Serveren

- Voeg de pasta en de groenten toe aan de saus en meng goed.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de mozzarella.
- Besprenkel met de basilicumcrème.



Cheeseburgerbowl met krieltjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.

Fit & Bewust



Krieltjes



Botersla



Tomaat



Rode ui



Gesneden augurken



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Meatier-burger



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 / 747	511 / 122
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,8
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de hapjespan en breng op smaak met peper en zout. Bak in nog 5 - 10 minuten gaar.

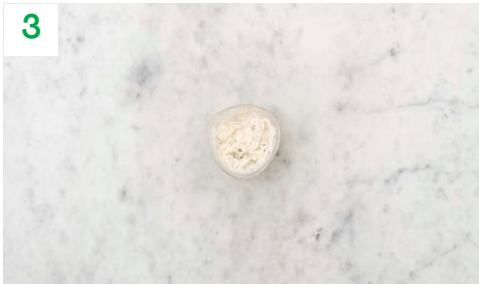
Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*



Groenten snijden

- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

Weetje: *De tomat in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de worcestershiresaus en de helft van de fijngesneden augurken.
- Voeg de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng op smaak met een snufje zout en meng goed. Houd apart tot gebruik.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten op de ene kant.
- Voeg de helft van de ui toe en draai de burger om. Verdeel de kaas erover. Bak 3 - 4 minuten verder.



Salade maken

- Meng in een saladekom de sla met de tomat en de overige ui.
- Voeg de helft van de mayonaisesaus toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de salade en de krieltjes over diepe borden.
- Leg de burger en de gebakken ui erbovenop.
- Garneer met de overige augurken.
- Serveer met de overige saus.



Tilapiafilet met za'atar en frisse sinaasappelsalsa

met kruidige parelcouscous en verse kruiden

Totale tijd: 20 - 30 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Parelcouscous



Rode ui



Mini-komkommer



Tomaat



Sinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode peper



Verse bladpeterselie en munt



Za'atar



Tilapiafilet op huid



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Za'atar (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tilapiafilet op huid* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	2937 /702	433 /103
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	17	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Couscous koken

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous met de rode peper 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken en houd apart.



Salsa maken

- Snijd de tomaat en de komkommer in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg dit allemaal toe aan een grote kom.
- Voeg de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer alles goed door.



Vis bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Bak de vis met de ui 3 minuten per kant. Voeg de za'atar in de laatste minuut toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.



Serveren

- Meng 3/4 van de Midden-Oosterse kruiden door de parelcouscous en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom mayonaise met de overige Midden-Oosterse kruiden.
- Serveer de couscous in kommen met de rest er bovenop.
- Garneer met de mayonaise.



Udonnoedelsalade met garnalen en mango

met komkommer en zelfgemaakte chilisaus

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie Fit & Bewust



Rode peper



Mini-komkommer



Mango



Limoen



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Vissaus



Garnalen



Verse udonnoedels



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	165	330	495	660	825	990
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	426 /102
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	39	6,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm in een steelpan een bodempje water, maar breng het niet aan de kook.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Voeg de rode peper toe aan de steelpan en verwarm zachtjes 10 minuten.
- Bewaar wat van het vocht, giet daarna af en houd apart.



Groenten snijden

- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd in halve maantjes en voeg toe aan de saladekom.
- Snijd de mango in dunne plakjes en voeg toe aan de komkommer. Schep goed om.
- Pers de helft van de limoen uit. Snijd de overige limoen in partjes. Snijd de rode puntpaprika in smalle reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Hak de rode peper fijn. Leg de rode peper en 1 el per persoon van het achtergehouden kookvocht in de steelpan.
- Voeg de knoflook, de suiker, de wittewijnazijn en een flinke scheut olijfolie toe.
- Breng zachtjes aan de kook en laat 5 - 10 minuten inkoken.
- Roer er vlak voor serveren per persoon: 1 tl vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en 1/2 el limoensap door.



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Roerbak de garnalen, de ui en de puntpaprika 3 - 4 minuten.



Afmaken

- Voeg de udonnoedels toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Voeg de inhoud van de koekenpan toe aan de saladekom.
- Voeg de zelfgemaakte chilisaus toe en meng goed.



Serveren

- Serveer de noedelsalade met de limoenpartjes.



Falafel met zhoug en witte kaas

met gebakken groenten, krieltjes en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie

Veggie

Fit & Bewust



Falafel



Krieltjes



Courgette



Aubergine



Paprika



Rode ui



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Zhoug



Witte kaas



Verse bladpeterselie



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafel* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	395 /94
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	21,1	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Halveer de krieltjes en kook 5 minuten voor. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in kwarten en snijd de paprika in dunne reepjes.
- Snijd de aubergine en de courgette in dunne halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Falafel bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de falafel 6 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Sprenkel de helft van de zhoug (let op: pittig! Gebruik naar smaak) over de groenten en schep goed om.



Groenten bakken

- Voeg de groenten, knoflook, krieltjes en 3/4 van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een grote kom. Besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot gaar. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover en bestrooi met de peterselie.
- Besprenkel met de mayonaise en de overige zhoug naar smaak.



Spaanse stijl boterbonenstoof met varkenshaaspuntjes

met geroosterde-paprikasaus, citroen en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Varkenshaaspuntjes



Aardappelen



Boterbonen



Knoflookteen



Ui



Rode puntpaprika



Tomaat



Tomatenpuree



Paprikapoeder



Knoflook-kruidenmix



Geroosterd uienpoeder



Geroosterde-paprikasaus



Verse bladpeterselie



Citroen



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Boterbonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd uienpoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	426 / 102
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	18,2	2,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de aardappelen grondig, snijd in grove stukken en leg in een kom.
- Voeg het uienpoeder toe en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

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



Stoof maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Meng de tomaat, het paprikapoeder, de knoflook-kruidenmix en de boterbonen (inclusief vocht) erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat afgedekt pruttelen tot serveren.



Varkensvlees bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes en rasp de tomaat.
- Snijd de peterselie grof. Snijd de citroen in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot gaar. Haal uit de hapjespan en houd apart.



Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met het sap van 1/4 citroen per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer het varkensvlees door de stoof en serveer op borden. Leg de aardappelen ernaast.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus en de citroenmayonaise.
- Garneer met peterselie en serveer met de overige citroenpartjes.



BBQ-kippenvleugels met ranchdressing en friet

met verse kruiden en komkommer-tomatensalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippenvleugels



Aardappelen



Komkommer



Tomaat



Citroen



Biologische volle yoghurt



BBQ-rub



Gedroogde oregano



Verse dille & bieslook



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	469 /112
Vetten (g)	56	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	1,8
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	11,2	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	63	7
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de kippenvleugels in een ovenschaal en plaats op één helft van een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en bestrooi met 2/3 van de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 5 minuten in de oven.



Ranchdressing maken

- Snijd de citroen in partjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de mayonaise, de helft van de verse kruiden en wat citroensap naar smaak (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.*



Frietten maken

- Was de aardappelen grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg op de andere helft van de bakplaat, besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de oregano.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Zet de bakplaat terug in de oven en bak alles in 25 - 30 minuten gaar. Schep halverwege om.



Serveren

- Snijd de komkommer in halve maantjes en de tomaat in partjes. Leg beide in een saladekom.
- Voeg de mosterd, de overige verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden met de ranchdressing en eventuele overige citroenpartjes ernaast.



Biefstukreepjes met bulgur en verse kruiden

met peultjes en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.

Fit & Bewust



Bulgur



Rode ui



Knoflookteen



Verse basilicum, bieslook en
bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Gemarineerde
biefstukreepjes



Paprika



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	423 /101
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door.
- Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder indien nodig de steelaanzet van de peultjes.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar houd apart van elkaar.



Biefstukreepjes bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met het basilicum, de peterselie en de overige knoflook.
- Breng flink op smaak met peper en zout. Voeg de biefstukreepjes toe aan de kom en meng goed.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstukreepjes met marinade 1 minuut, of tot ze gaar zijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de paprika, de ui en de helft van de knoflook 12 - 15 minuten, of tot de groenten zacht zijn.
- Roer regelmatig door zodat het niet aanbakt.
- Voeg de peultjes en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 3 - 5 minuten.

Weetje: De paprika in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die de afweer van je lichaam ondersteunt.



Serveren

- Voeg de bulgur, de groenten en de bieslook toe aan een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden.
- Besprenkel met eventueel overgebleven bakvet naar smaak.



Teriyaki-zalm met champignons en gomasio

met parelcouscous, courgette en bosui

Totale tijd: 20 - 30 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Knoflookteen



Champignons



Zalmfilet



Parelcouscous



Gomasio



Courgette



Bosui



Citroengras-, gember- en knoflookpuree



Teriyakisaus



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Citroengras-, gember- en knoflookpuree (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	711 /170
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	23	5,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de teriyakisaus met de suiker, de helft van de knoflook en de helft van de citroengraspuree.
- Voeg de vis toe en laat marineren tot stap 3 (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: Heb je meer tijd? Laat de vis dan langer marineren.



Vis bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, maar bewaar de marinade in de kom.
- Verlaag het vuur, draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Voeg de marinade toe en verwarm 1 minuut mee (zie Tip).

Tip: Wil je meer saus? Voeg dan een scheutje water toe aan de koekenpan.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Snijd de champignons in plakjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons, de courgette en het witte gedeelte van de bosui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Blus de groenten af met de sojasaus en roer de overige knoflook en de overige citroengraspuree erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Serveer de parelcouscous op borden met alles ernaast.
- Schenk de saus over de parelcouscous.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui.



Steak met zoete uienjus

met aardappeltjes en komkommersalade

Totale tijd: 20 - 30 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Little gem



Mini-komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



Meer genieten: op basis van jullie feedback is de vleesportie in dit recept verhoogd naar 120 g.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	481 /115
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in vieren.
- Leg de aardappelen in een hapjespan en zet onder water. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en leg de aardappelen terug in de hapjespan. Houd apart tot stap 5.



Salade bereiden

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de mayonaise en de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de sla in kleinere stukken.
- Snijd de verse kruiden fijn. Houd alles apart tot stap 5.



Steak bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



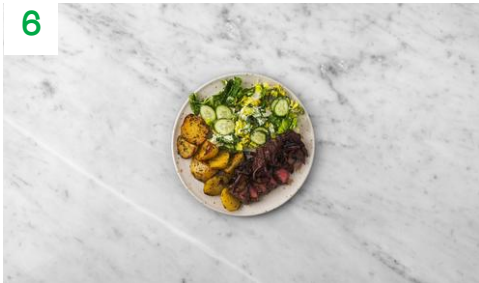
Saus maken

- Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de ui.
- Meng goed en laat 1 minuut koken.
- Zet het vuur uit en roer het mosterdzaad erdoorheen.



Afmaken

- Voeg een klontje roomboter en de Italiaanse kruiden toe aan de aardappelen en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de komkommer, de sla en de verse kruiden toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Serveren

- Serveer de aardappelen en de salade op borden.
- Snijd de steak tegen de draad in in dunne plakken en serveer ernaast.
- Schenk de uienjus over de steak.



Zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en zoetzure ui

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie

Fit & Bewust



Zalmfilet



Witte langgraanrijst



Rode ui



Wortel



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Verse dille



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	665 /159
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,2
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



Wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, de suiker en de helft van de ui. Breng op smaak met zout en zet apart.

Weetje: De rijst in dit recept bevat koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Dressing maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd en dille.
- Voeg 1 tl mangochutney per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Zalm bakken

- Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en sambal naar smaak.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis op de huid met de overige ui 2 - 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de dressing.
- Voeg de wortel toe en meng goed.
- Roer de furikake en het pekelvocht van de ui door de rijst.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de overige mangochutneysaus.



Tiroler gröstl met boerenworst en gebakken ei

met spekjes, kaas, aardappelen en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie



Aardappelen



Wortel



Champignons



Rode puntpaprika



Rode ui



Knoflookteen



Varkensboerenworst



Geraspte Goudse kaas



Ei



Spekreepjes



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 /936	596 /142
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	24,9	3,8
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,5	0,4

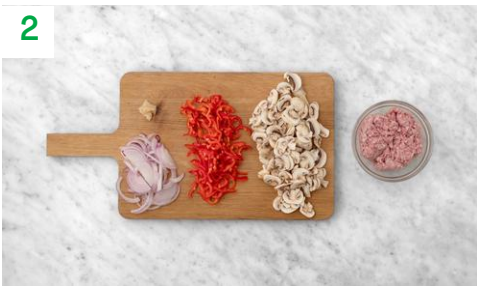
Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in schijfjes van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de wortel in schijfjes van 1/2 cm.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en aardappelen 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de champignons in plakken.
- Snijd de rode puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het vel van de boerenworst open en knijp het vlees uit het vel.



Vlees bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Bak de spekreepjes 3 - 4 minuten (zie Tip).
- Verlaag het vuur en voeg de knoflook, de ui, het worstvlees en een klontje roomboter toe. Bak in 3 - 4 minuten rondom bruin en bak het worstvlees los.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Laat de spekjes en de geraspte kaas dan weg en gebruik ze een andere keer.*



Groenten bakken

- Voeg de puntpaprika en champignons toe en bak 6 - 8 minuten mee.
- Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Voeg de wortel en aardappelen toe aan de hapjespan. Roerbak 2 minuten op hoog vuur.
- Verlaag daarna het vuur. Bestrooi het geheel met de kaas en laat smelten.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan van de aardappelen en wortel en bak 1 spiegelei per persoon.



Serveren

- Verdeel de Tiroler gröstl over de borden.
- Leg het spiegelei erbovenop.



Kruidige curry met kalkoen tandoori

met rijst, yoghurt en koriander

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie



Knoflookteen



Biologische volle yoghurt



Garam masala



Ui



Paprika



Gemalen korianderzaad



Passata



Kokosmelk



Tomaat



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Gemberpuree



Witte langgraanrijst



Verse koriander



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
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)	3494 /835	547 /131
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	17	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Leg de kalkoen in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de wittewijnazijn, een snufje zout en de helft van: de yoghurt, de gemberpuree, de knoflook en beide gedroogde specerijen toe.
- Meng goed, dek af met aluminiumfolie en zet in de koelkast.



Curry maken

- Voeg de tomaat, de overige gemberpuree en de knoflook toe. Bak 1 minuut.
- Voeg de overige gedroogde specerijen toe en bak nog 1 minuut. Roer de passata erdoor en laat 10 - 15 minuten pruttelen.
- Haal de ovenschaal uit de koelkast, verwijder de folie en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Snijd de koriander grof



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie en een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui en de paprika 3 - 4 minuten.



Serveren

- Voeg de kokosmelk en de inhoud van de ovenschaal toe aan de curry.
- Meng goed en laat 3 - 4 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de curry ernaast.
- Garneer met de koriander en de overige yoghurt.



Empanada's met veggie gehakt

met cheddar, peterselie en salade met limoendressing

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Veggie



Knoflookteen



Rode ui



Rode puntpaprika



Mexicaanse kruiden



Passata



Pruimtomaat



Mini-komkommer



Limoen



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar



Bladerdeeg



Plantaardig rulgehakt



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
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)	3540 /846	612 /146
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	23	4
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	15,3	2,6
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de ui en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Verlaag het vuur en voeg het gehakt en de puntpaprika toe. Bak nog 6 minuten.



Vulling maken

- Voeg de passata toe en laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Verwijder het deksel en laat de saus 2 minuten inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de hapjespan van het vuur en laat afkoelen.



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat en de komkommer in blokjes.
- Snijd de bladpeterselie fijn en pers de limoen.
- Meng in een saladekom het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaten, de komkommer en de peterselie toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.



Empanada's maken

- Roer de kaas door de saus.
- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier en snijd in 3 vierkanten per persoon (zie Tip).
- Schep 2 el vulling op elk vierkant. Vouw de vierkanten dicht zodat je een driehoek krijgt.
- Duw de randen voorzichtig dicht met een vork.

Tip: Je kunt ook een deegroller gebruiken om het deeg verder uit te rollen.



Serveren

- Bak de empanada's 10 - 15 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Serveer de empanada's met de salade ernaast.



Taco's met witte grillkaas, mango en zoet-pittige chilisaus

met koriander en knapperige salade

Totale tijd: 30 - 40 min.

Veggie



Zoet-pittige chilisaus



Mango



Radijs



Komkommer



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Verse koriander



Volkoren mini-tortilla



Copacabana-stijl kruidenmix



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaaidege] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	687 / 164
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	25,3	4,5
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	32,4	5,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm.
- Voeg toe aan een kom met koud water. Houd apart tot verder gebruik.
- Snijd de koriander fijn. Snijd de komkommer in halve maantjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de grillkaas. De overige grillkaas kun je een andere keer gebruiken.*



Kaas bakken

- Dep de kaas droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de kaas met de bloem en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de kaas in 4 minuten licht goudbruin.
- Leg op een bord met keukenpapier.



Salade maken

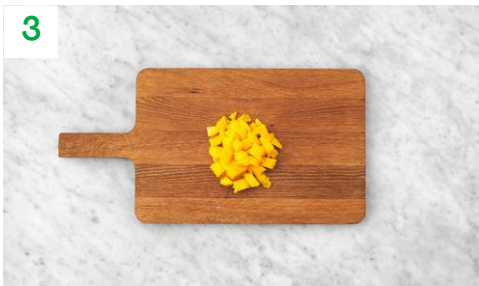
- Snijd de radijsjes in kwarten (zie Tip).
- Meng in een saladekom de komkommer met de radijs, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout, meng goed en zet apart.

Tip: *Als er blad aan de radijs zit kun je dit ook toevoegen aan de salade! Was het radijsblad en snijd in dunne reepjes.*



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus, de overige wittewijnazijn en sambal naar smaak.
- Voeg de helft van de saus toe aan de kaas en schep goed om.
- Meng de overige saus met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Mango snijden

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel de tortilla's met wat water en bestrooi met de copacabana-stijl kruidenmix.
- Verwarm de tortilla's 2 - 4 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de mango en snijd in blokjes.



Serveren

- Verdeel de tortilla's over de borden en vul met wat salade, wat mango en de kaas.
- Garneer met de overige koriander en de saus.
- Serveer de overige salade ernaast.



Casarecce met ragù bianco

met rundergehakt, champignons en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Courgette



Champignons



Rode ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Casarecce



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540

Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3531 /844	674 /161
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,1
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de champignons in kwarten.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1/2 cm dik.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de room en de wittewijnazijn toe. Meng goed.
- Zet het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons 4 - 6 minuten.
- Voeg de courgette en de Italiaanse kruiden toe.
- Bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Roer de groenten en 2/3 van de geraspte kaas erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de overige kaas.



Tomatenorzotto met köfte-stijl gehaktballetjes

met yoghurtsaus, verse kruiden en geroosterde groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Fit & Bewust



Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden



Orzo



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Courgette



Paprika



Knoflookteen



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Receptontwikkelaar Sarah: "Voor dit recept bak je de paprika en courgette in de oven. Dit scheelt niet alleen een pan op het vuur, maar zorgt er ook voor dat de paprika extra zoet wordt van smaak - en zoete paprika combineert heel lekker met de frizzure yoghurtsaus."



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehacktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	3000 /717	461 /110
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	15,9	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de paprika in grove stukken.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 15 minuten in de oven, of tot gaar.



Yoghurtsaus maken

- Laat de orzotto 10 - 12 minuten koken, tot de korrels de bouillon hebben opgenomen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin, haal daarna uit de hapjespan en houd apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de knoflook en de orzo 1 minuut op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon, de passata en de gehaktballetjes toe. Dek de hapjespan af.



Serveren

- Serveer de orzotto op borden met de geroosterde groenten eraanst.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige verse kruiden.



Bowl met kipworstjes en citroenmayonaise

met couscous, verse kruiden en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Volkoren couscous



Ui



Wortel



Tomaat



Afrikaanse kruidenmix



Citroenmayo met zwarte peper



Gekruide kipworstjes



Knoflookteen



Courgette



Midden-Oosterse kruidenmix



Citroen



Dille, munt en bladpeterselie



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	750	875	1100
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	446 /107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	17	2,1
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Haal de pan van het vuur en voeg de couscous toe aan de bouillon.
- Laat, afgedekt, 8 minuten staan. Roer de couscous los met een vork.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes.



Couscous afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe en dek af met het deksel. Bak nog 6 minuten op middelmatig vuur, of tot gaar. Keer regelmatig om.
- Snijd ondertussen de citroen kwarten. Snijd de verse kruiden grof.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en het sap van 1/4 citroen per persoon toe aan de couscous. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 2 minuten.
- Voeg de courgette en tomaat toe en dek af met het deksel. Bak nog 6 - 8 minuten en roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worst in plakjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 3 minuten rondom bruin.



Serveren

- Voeg de couscous toe aan de groenten en meng goed.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met het eventuele overgebleven bakvocht.
- Garneer met de verse kruiden en de citroenmayonaise.
- Serveer met de overige citroenpartjes.



Lyonnaise-salade met spek en croutons met Gruyère

met zachtgekookt ei, radijsjes en pompoenpitten

Totale tijd: 30 - 40 min.

Fit & Bewust



Ontbijtspek



Ei



Witte ciabatta



Knoflookteen



Sjalot



Radijs



Komkommer



Mesclun



Verse krulpeterselie



Pompoenpitten



Geraspte gruyère DOP



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	2582 /617	612 /146
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,8
Koolhydraten (g)	45	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg het ei voorzichtig in het kokende water en kook 8 - 10 minuten. Spoel af onder koud water. Pel en halveer het ei.
- Snijd de komkommer in blokjes en de radijsjes in dunne schijfjes.
- Snijd het spek in dunne reepjes en het brood in blokjes van 1 cm.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn.



Croutons maken

- Bak de knoflook en het brood 4 - 6 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kaas toe en bak nog 1 minuut.
- Meng in een saladekom de mosterd met de rodewijnazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Spekjes bakken

- Snipper de sjalot (zie Tip).
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Bak in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur het spek 4 - 7 minuten. Haal daarna uit de koekenpan.

Tip: De sjalot wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om hem mee te bakken in deze stap.



Serveren

- Voeg de sjalot, de komkommer, de sla, de radijsjes, de helft van de peterselie en de helft van de croutons toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Serveer de salade op borden. Leg het spek, het ei en de overige croutons erop.
- Garneer met de pompoenpitten en de overige peterselie.



Kathi roll-stijl wraps met paneer

met zelfgemaakte korianderchutney

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie



Paneer



Witte tortilla



Paprika



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



Limoen



Verse koriander



Aardappelen



Abrikozenchutney



Rode ui



Garam masala



Gemberpuree

**NIEUW
INGREDIËNT**

Nieuw ingrediënt in je box! Paneer is een stevige Indiase kaas met een milde smaak. De kaas behoudt zijn vorm tijdens het bakken en geeft je gerecht een heerlijke, volle structuur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paneer* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

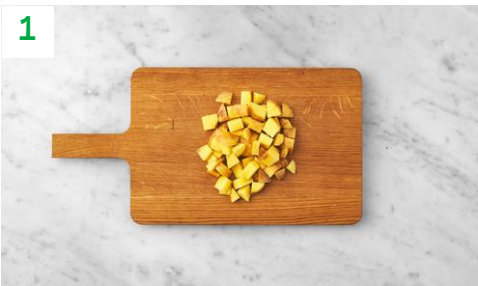
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	559 /134
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	18	2,4
Koolhydraten (g)	111	15
Waarvan suikers (g)	24,5	3,3
Vezels (g)	15	2
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm.
- Leg de aardappelen in een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg de helft van de garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen op een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om.
- Snijd de kaas in blokjes van 2 cm.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2/3 van de aardappelen en bewaar de rest voor een andere keer.*



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kaas, de paprika, de overige garam masala en de helft van: de ui, de knoflook en de gemberpuree toe. Bak 4 - 5 minuten.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



Curry maken

- Pers ondertussen de limoen uit.
- Voeg de yoghurt en de helft van het limoensap toe aan de koekenpan en laat nog 4 - 5 minuten pruttelen. Roer af en toe door.
- Snijd de koriander grof.



Korianderchutney maken

- Voeg de koriander toe aan een hoge kom.
- Voeg het water voor de saus, de extra vierge olijfolie en overige: limoensap, ui, knoflook en gemberpuree toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Besmeer de tortilla's met de abrikozenchutney en vul vervolgens met de curry.
- Rol de tortilla's op en snijd ze doormidden.
- Serveer de kathi rolls op borden, met de aardappelen ernaast.
- Besprenkel met de korianderchutney. Serveer de overige chutney apart om in te dippen.