



Wildzwijncheeseburger met frietjes en uienchutney

op briochebroodje met tomaat-rucolasalade

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Rode ui



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Rucola



Uienchutney



Wildzwijnburger



Briochebroodje



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

Vlees van het wildzwijn wordt geprezen om zijn unieke wildsmaak. Dat heeft te maken met het gevarieerde dieet van het zwijn, dat net als het varken een omnivoor is.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola* (g)	40	80	120	160	200	240
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4105 /981	619 /148
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	19	2,9
Koolhydraten (g)	95	14
Waarvan suikers (g)	22,2	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	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.
- Schil de aardappelen of was grondig. Snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer de burger dan zonder de frietjes. Je kunt de aardappelen bewaren voor een andere keer.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 - 5 minuten per kant.
- Verdeel in de laatste minuut de kaas over de burger en laat smelten.



Frieten bakken

- Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven.



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaat en de rucola toe aan de saladekom.
- Voeg de helft van de gebakken ui toe en meng goed.



Ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met een flinke snuf zout in 6 - 8 minuten zacht. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de tomaat in partjes.

Weetje 🍏 Uien zijn een goede bron van vitamine C, wat de opname van ijzer bevordert.



Serveren

- Verdeel de frieten over de borden.
- Snijd het briochebroodje open en beleg met de cheeseburger, de uienchutney en de overige gebakken ui.
- Serveer de salade eraan.

Eet smakelijk!



Cheesy taco's met chili sin carne en guacamole

met taco's, zure room en salsa

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik vind vegetarisch eten heerlijk! Ik kook het het liefst op zo'n manier dat je vlees niet hoeft te missen, dus koos ik in dit recept voor linzen als vervanging van gehakt. De Mexicaanse kruiden geven pit aan het gerecht en de twee soorten dips maken het helemaal af."



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Rode ui



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Guacamole



Groene puntpaprika



Tomaat



Geraspte cheddar



Mais in blik



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), hapjespan(nen) (met deksel), zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	556 /133
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	16	2,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	17,6	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,5	0,6

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 puntpaprika in blokjes. Snipper de ui.
- Spoel de linzen en de mais af en laat uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak ⅔ van de ui en de helft van de puntpaprika 2 - 3 minuten (zie Tip).

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



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de tomatenblokjes en de wittewijnazijn toe aan een kom.
- Voeg de overige ui en de overige puntpaprika toe en meng goed.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.



Chili sin carne maken

- Voeg de mais, de linzen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de passata. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren. Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.



Serveren

- Serveer de chili sin carne, salsa, guacamole, kaas en zure room in aparte schaalpjes.
- Verdeel de taco's over de borden en laat iedereen zelf de taco's naar smaak vullen.

Eet smakelijk!



Veggie burger met bieslook-roomsaus

met gebakken champignons en pastinaak-aardappelpuree

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Rode ui



Gedroogde tijm



Kookroom



Pastinaak



Kastanjechampignons



Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®



Verse bieslook



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

Wist je dat pastinaak zoeter wordt van smaak door de vorst? Vandaar dat deze groente ook 's winters wordt geteeld.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, 2x koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	300	400	550	650
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager** (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3171 /758	433 /103
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	21,9	3
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	14,4	2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

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. Schil de aardappelen en de pastinaak en snijd beide in grove stukken.
- Kook beide 12 - 15 minuten. Giet daarna af en leg terug in de pan.
- Pureer met een aardappelstamper de aardappelen en pastinaak met een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 minuten per kant. Haal uit de koekenpan en houd apart onder aluminiumfolie.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem 1 - 2 minuten, of tot het goudbruin kleurt en begint te geuren.
- Voeg de bouillon en de room toe en meng met een garde.



Bieslook snijden

- Snipper de ui. Snijd de champignons in kwarten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de champignons en de tijm 5 - 7 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en bak nog 1 minuut.
- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de bieslook fijn.



Serveren

- Zet het vuur laag en laat de saus inkoken tot serveren.
- Roer de helft van de bieslook door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de puree op borden. Leg de overige ingrediënten ernaast.
- Schenk de saus erover en garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!



Orzo met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Mascarpone



Oosters gekruid rundergehakt



Geraspte Italiaanse kaas



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een gerstkorrel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	491 /117
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	21	3,1
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	21,9	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Kook de orzo in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Roer regelmatig door.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Afmaken

- Voeg de prei en de paprika toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de ui, knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de prei in halve ringen.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep de overige mascarpone erbovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pittige chilisaus



Panko paneermeel



Bloemkoolroosjes



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Spinazie



Wortel



Rode ui



Mini-komkommer



Sojasaus



Sesamzaad



Sriracha-mayo



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

Dit recept is geïnspireerd op Bang Bang Chicken, een populair Chinees streetfoodgerecht - “bàng” betekent “stok” in het Mandarijns. Dit verwijst naar het keukengerei dat traditioneel wordt gebruikt om vlees malser te maken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x grote kom, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	425 /102
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,6
Koolhydraten (g)	102	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	20	3
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 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.



Groenten snijden

- Hak de spinazie grof en verwijder eventuele dikke steeltjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

Weetje 🍏 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Airfryer

Tip: Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de wortel in 4 - 6 minuten gaar.
- Voeg daarna de spinazie, ui en de sojasaus toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- Maak ondertussen het “bang bang”-sausje door de achtergehouden chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur. Fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg dan de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat nog 5 minuten nagaren in de pan. Giet de rijst af indien nodig en houd apart.



Serveren

- Verdeel de knoflookrijst over diepe borden.
- Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante bloemkool erbovenop.
- Serveer met het “bang bang”-sausje en de komkommer. Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Geroosterde bloemkool in groene currysaus

met rijst, spinazie, citroengras en Thais basilicum

Familie Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bloemkool



Knoflookteen



Rode ui



Limoen



Vers citroengras



Thais basilicum



Bruine snelkookrijst



Groene currykruiden



Kokosmelk



Spinazie



Pompoenpitten



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

De groene currykruiden die je gebruikt om dit gerecht op smaak te brengen, zitten vol kruidige specerijen zoals gember, steranijs en citroengras - de perfecte mix van smaken voor een heerlijke groene curry!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), pan(nen) (met deksel), wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 /688	454 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,6
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	16,9	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Bloemkool roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de boullion.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de bloemkool goudbruin kleurt. Schep halverwege om.

Airfryer tip: Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Smaakmakers bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de groene currykruiden en de bloem toe en bak 1 minuut mee.



Smaakmakers bereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in partjes en scheur het Thaise basilicum klein.
- Knik de citroengrassstengels op 3 plaatsen.



Curry afmaken

- Voeg de kokosmelk, het citroengras, de suiker en de boullion toe.
- Breng het geheel aan de kook en laat 5 minuten op laag vuur pruttelen.
- Roer de spinazie en de helft van het Thaise basilicum erdoorheen en kook nog 2 minuten.



Pompoenpitten roosteren

- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poppen.
- Haal uit de wok of hapjespan en bewaar apart.



Serveren

- Haal het citroengras uit de curry en breng de curry op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en de geroosterde bloemkool over diepe borden. Schep de currysous over de bloemkool.
- Garneer met de pompoenpitten en het overige Thaise basilicum. Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet met linguine en rode pesto

in romige cherrytomatensaus

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode pesto



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Kookroom



Linguine



Cherrytomaten in blik



Knoflookteen



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus. Zo past linguine, het dikkere broertje van spaghetti, perfect bij een lichte saus op basis van olie.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	649 / 155
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	19,3	3,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	8
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 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een ovenschaal de room met de knoflook, de cherrytomaten, de pesto, de suiker en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten?



Kip bakken

- Maak met een mes een paar schuine sneetjes in beide kanten van de kip en voeg toe aan de ovenschaal.
- Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.
- Haal, kort voor serveren, de kip uit de ovenschaal en snijd in plakken.



Pasta koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Voeg, wanneer de kip nog 11 minuten moet roosteren, de pasta toe aan het water en kook 9 - 11 minuten.
- Giet daarna af en leg terug in de pan.



Serveren

- Voeg de tomatensaus toe aan de pasta en meng goed.
- Serveer alles op borden.

Eet smakelijk!



Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Familie Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Bosui



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Plantaardige schnitzel met cornflakes



Knoflookteen



Gemberpuree



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

Voor wat extra smaak kun je de rijstkorrels met de smaakmakers mee roosteren, voor je water toevoegt. Dit geeft een subtiele nootachtige smaak én zorgt ervoor dat de rijst het water gelijkmatiger opneemt, voor de perfect luchtige rijst!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plant aardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3962 /947	550 /131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	116	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



Saus maken

- Rasp de wortel. Snijd de gesneden spitskool eventueel nog fijner. Meng in een kom de suiker en de wittewijnazijn met peper en zout naar smaak.
- Voeg de wortel en gesneden spitskool toe en schep goed om. Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het witte gedeelte van de bosui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Serveer de knoflook-gemberrijst op de borden. Leg de schnitzel erop en besprenkel met de saus.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui.
- Serveer de zoetzure rauwkost ernaast.

Eet smakelijk!



Heekfilet met pistou-aardappelpuree

met cherrytomaten en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode cherrytomaten



Spinazie



Rode ui



Knoflookteen



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

Pistou is een heldere, kruidige Provençaalse saus die lijkt op pesto, maar dan simpeler: het bestaat uit basilicum, knoflook en olijfolie. Deze saus is waarschijnlijk ontstaan door culinaire uitwisselingen tussen de regio's Ligurië en de Provence.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom), pan(nen) (met deksel), keukenpapier, aardappelstamper, 3x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2946 / 704	428 / 102
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,8
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de cherrytomaten.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 3 minuten verder.



Tomaten bakken

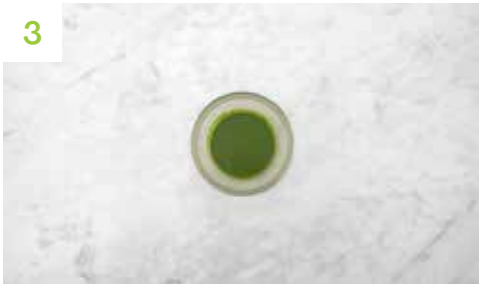
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en verwarm nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Voeg dan de knoflook toe aan de koekenpan.



Aardappelen stampen

- Stamp, vlak voor serveren, met een aardappelstamper de aardappelen, pistou, mosterd en een klontje roomboter.
- Roer de spinazie erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Pistou maken

- Voeg de knoflook en het basilicum toe aan een hoge kom.
- Voeg een scheutje melk en een scheutje olijfolie toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op de borden en leg alles ernaast.

Eet smakelijk!



Pesto mac & cheese

met gruyère en tomaat-basilicumsalade

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Kookroom



Groenepestokaasblokjes



Geraspte gruyère DOP



Pesto genovese



Tomaat



Vers basilicum



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

Wist je dat “pesto” letterlijk “gestampt” betekend? Dit komt doordat deze traditioneel wordt
bereid in een vijzel. In dit recept voegen we pesto toe voor een nieuwe twist aan de originele Mac
& Cheese.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), ovenschaal, pan(nen) (met deksel), steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plant aardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4213 /1007	950 /227
Vetten (g)	59	13
Waarvan verzadigd (g)	29,3	6,6
Koolhydraten (g)	86	19
Waarvan suikers (g)	9	2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden.



Pasta bakken

- Voeg de pasta toe aan een ovenschaal en verdeel de overige gruyère eroverheen.
- Bak 5 - 7 minuten op de grillstand of bovenin in de oven, of tot de kaas gesmolten en goudbruin is.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren.
- Voeg al roerend beetje bij beetje de room en bouillon toe en meng met een garde tot een glad geheel.
- Voeg de pestokaasblokjes en de helft van de gruyère toe.



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat in partjes. Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaat en het basilicum toe en meng goed.



Mengen

- Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).
- Roer de pasta door de kaassaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pesto toe en roer goed door.

Tip: Vind je de saus te dik? Voeg dan een scheutje kookvocht van de pasta toe. Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampt.



Serveren

- Verdeel de mac & cheese over diepe borden.
- Serveer de tomatensalade ernaast.

Eet smakelijk!



Risotto met geroosterde cherrytomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, grote kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 / 777	391 / 93
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	1,9
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	17	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.



Tomaten roosteren

- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Voeg de cherrytomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn.
- Besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is. Rooster 12 - 15 minuten in de oven.



Venkel roosteren

- Voeg de venkel toe aan een grote kom.
- Voeg de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruiden toe.
- Besprenkel met olijfolie en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



Risotto afmaken

- Hak de amandelen grof en snijd de peterselie fijn.
- Verkruiemel de witte kaas.
- Haal de risotto van het vuur en roer de overige Afrikaanse kruidenmix, de helft van de kaas en de helft van de peterselie erdoorheen.
- Roer ⅔ van de cherrytomaten erdoor en breng flink op smaak met peper en zout.



Risotto bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Serveren

- Serveer de risotto in diepe borden. Leg de geroosterde venkel en de overige cherrytomaten erbovenop.
- Garneer met de amandelen, de overige kaas en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Geitenkaas op linsensalade met cranberrydressing

met gezouten amandelen, zoetzure ui en geroosterde zoete aardappel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Zoete aardappel



Paarse wortel



Rode ui



Gedroogde tijm



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Gezouten amandelen



Geitenkaas



Komkommer



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Geitenkaas gaat heel goed samen met zoete elementen. Daarom heb ik voor dit gerecht gekozen voor een dressing op basis van cranberrychutney. De gezouten amandelen maken het recept helemaal af!"



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	424 /101
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	27,7	4,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	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.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in blokjes van 1 cm en leg op een met bakplaat met bakpapier.
- Snijd de helft van de ui in partjes en leg op de bakplaat.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de tijm. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 13 - 15 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Salade maken

- Meng in een saladekom de cranberrychutney met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes. Hak de amandelen grof. Giet de linzen af.
- Voeg de slamix, linzen, komkommer, geroosterde groenten en zoete aardappel toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.



Ui zoetzuur maken

- Snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de witte balsamicoazijn.
- Voeg de ui en een snufje zout toe en schep goed om.

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



Serveren

- Serveer de salade op diepe borden en verkruimel de geitenkaas erboven.
- Garneer met de zoetzure ui en de amandelen.

Eet smakelijk!



Pita's met kip, sojabonen en honing-gemberdressing

met pinda's, regenboogkoolsla en salade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Honing-gemberdressing



Little gem



Rodekool, wittekool en wortel



Pitabroodje



Gezouten pinda's



Sojabonen



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

Pitabrood komt oorspronkelijk uit het Midden-Oosten en wordt al duizenden jaren gebakken. Het unieke luchtdichte zakje ontstaat tijdens het bakken, waardoor het perfect is om te vullen met heerlijke smaken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3351 / 801	653 / 156
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,3
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de pita's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om ze in een broodrooster op te warmen.



Salade maken

- Bak de pitabroodjes 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd de sla grof en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg ½ van de honing-gembersaus toe en meng goed.
- Hak de pinda's fijn.



Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de koekenpan en bak 7 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de honing-gemberdressing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Meng in een andere kom de koolmix met de suiker en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

- Snijd de pitabroodjes open en besmeer met de overige honing-gembermayonaise.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen en laat iedereen zelf de pita's beleggen.
- Garneer met de pinda's.
- Serveer de overige salade en koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Poké bowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Mini-komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteen



Mango



Gomasio



Sojasaus met minder zout



Speciaal ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box bevat minder zout, maar is minstens net zo lekker.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	15	24	35	48	59	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	461 /110
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

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



Garnalen bakken

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

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



Toppings maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Sesamnoedels met zoet-pittige varkensreepjes

met gefrituurde uitjes, bosui en spitskool

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Sesamolie



Hello Harissa



Bosui



Sesamzaad



Gesneden spitskool



Wortel



Zoet-pittige chilisaus



Nasi-bamikruidentmix



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

“Swicy” is een smaahtrend die zowel zoete als pittige elementen combineert. Van hete honing tot zoete salsa's, pittige chips of kruidige snoepjes, deze onweerstaanbare combinatie wint aan populariteit in allerlei gerechten!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan(nen) (met deksel), kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	647 /155
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,7
Koolhydraten (g)	75	16
Waarvan suikers (g)	28,4	6,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	4,4	0,9

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 voor de noedels.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de wortel.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spitskool en het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.
- Voeg de wortel toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Varkensvlees bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 2 - 3 minuten.
- Voeg de saus toe en bak 2 minuten.
- Haal de koekenpan van het vuur. Voeg de sesamzaadjes toe en schep goed om.
- Voeg de groenten, de noedels, de nasi-bamikruidenmix en sambal naar smaak toe en meng goed.



Saus maken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kleine kom de ketjap, zoet-pittige chilisaus, **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.*



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden en besprenkel met de sesamolie.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Noedels met kip-kalkoengehakt, paksoi en rode peper

met Vietnamese saus en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Paksoi



Wittekool en wortel



Vietnamese saus



Kip-kalkoengehakt



Nasi-bamikruidentmix



Rode ui



Gefrituurde uitjes



Rode peper



Knoflookteen



Woksaus met gember



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

De nasi-bami kruidenmix die in dit recept wordt gebruikt is een perfecte balans van geroosterde, scherpe en ietwat citrusachtige smaken - waaronder gember, komijn, citroengras, koriander en laos.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 /551	517 /124
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1,1
Koolhydraten (g)	70	16
Waarvan suikers (g)	19,8	4,4
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	4,1	0,9

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 voor de noedels.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



Afmaken

- Voeg de stelen van de paksoi toe aan de koekenpan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de ketjap, de Vietnamese saus, de woksaus met gember, een scheutje water en de noedels toe. Meng goed.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt, de ui, de koolmix, de nasi-bamikruidenmix, de knoflook en de **rode peper** 4 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Kip yakitori in zoete sesamsaus

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Bosui



Kipsatéblokjes



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Yakitori is een populair gerecht in Japan. Het bestaat uit kipspiesjes in een zoete, hartige saus; deze saus wordt in Japan "tare" genoemd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), satéprikkers, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	360	610	610
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus naar smaak						

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	501 /120
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,6
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	14,8	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,7	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 voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in dunne plakjes. Snijd de bosui in stukken van 2 cm.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en wortel 1 minuut.



Spiesen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg in de laatste minuut de zoete Aziatische saus en het sesamzaad toe.
- Laat de saus karamelliseren.



Rijst koken

- Kook de rijst 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de broccoli en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de wortel. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven, of tot de groenten gaar zijn.
- Rijg de kip en de bosui om en om aan de spiesen (zie Tip).

Tip: Heb je weinig tijd? Bak de kip en bosui dan los in de pan.



Serveren

- Verdeel de rijst en groenten over de borden. Schenk de saus eroverheen.
- Leg de spiesen erbovenop. Serveer met sojasaus naar smaak.

Eet smakelijk!



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Pruimtomaat



Verse dille & bieslook



Rode ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Kappertjes en tonijn zijn de ultieme combinatie: de zilte, prikkelende smaak van kappertjes is een mooi contrast met de rijke, hartige smaak van tonijn. Dit zorgt voor een complexe, evenwichtige smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2544 /608	469 /112
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

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 krieltjes en de sperziebonen.
- Was de krieltjes, halveer ze en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

Weetje 🍏 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



Salade maken

- Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de ui met de kappertjes, de tonijn, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn en de helft van de verse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de krieltjes, sperziebonen, tomaat en mayonaise toe.
- Meng goed.



Groenten koken

- Kook de krieltjes 10 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook 5 minuten verder. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de dille en bieslook fijn.



Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de witte kaas erover en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Worst van Brandt & Levie met geroosterde aardappelen

met salie, appel, wortel en zelfgemaakte uienjus

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Rode ui



Appel



Wortel



Gele wortel



Aardappelen



Verse salie



Varkensworst
met cheddar en
gestoofde rode ui



Uienchutney



Verbeterd ingrediënt in je box! De Brandt & Levie varkensworst met cheddar en gestoofde ui in jouw box is verbeterd en bestaat nu voor 8% uit kikkererwten, zonder in te leveren op smaak en bite. Kikkererwten hebben een significant lagere milieu-impact dan vlees, waardoor je met een nog beter gevoel kunt genieten van deze overheerlijke worst. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	½	1	1½	1½	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	467 /112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,3
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	23,9	3,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten, aardappelen en appel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten.
- Schep om en voeg de salie toe. Bak nog 10 - 15 minuten, of tot alles goudbruin kleurt.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Groenten voorbereiden

- Voeg de aardappelen, wortels, ui en appel toe aan een kom (zie Tip).
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout, schep goed om.

Tip: Om afwas te besparen kun je de groenten, aardappelen en appel ook meteen op de bakplaat met bakpapier leggen.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek daarna de koekenpan af en bak 8 - 10 minuten verder op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Voeg de uienchutney en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Serveer de geroosterde groenten met de worst. Giet de jus erover.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde wortels en feta

met harissa, spinazie en amandelen

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Feta



Knoflookteen



Rode ui



Wortel



Gele wortel



Babyspinazie



Midden-Oosterse
kruidenmix



Harissa



Gezouten amandelen



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

Feta wordt traditioneel gemaakt van schapenmelk, of een combinatie van schapen- en geitenmelk. Het is een van de oudste kazen ter wereld, waarvan de oorsprong teruggaat tot het oude Griekenland.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), pan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	65	130	195	260	325	390
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	439 /105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	15,4	2,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	23	4
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 220 graden.
- Halveer de wortels in de lengte en snijd in dunne staafjes van maximaal ½ cm dik.
- Meng in een kom de wortels met de Midden-Oosterse kruidenmix. Besprenkel met een scheutje olijfolie en schep goed om.



Saus maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de honing en harissa toe en bak 30 seconden, of tot het begint te geuren.
- Voeg de saus toe aan de bulgur en roer goed door.



Wortels bakken

- Verspreid de wortels over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.
- Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe.
- De wortels zijn klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



Spinazie toevoegen

- Voeg de spinazie in delen toe aan de bulgur en roer goed door.
- Hak de gezouten amandelen grof en bewaar apart.

Weetje 🍏 Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Weeg de bulgur af en kook 10 minuten, of tot de bulgur gaar is. Roer regelmatig door.



Serveren

- Serveer de bulgur over borden en leg de geroosterde wortels erbovenop.
- Verkruiemel de feta eroverheen en garneer met de gehakte amandelen.

Eet smakelijk!



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgette, aardappeltjes en walnootstukjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Peer



Walnootstukjes



Courgette



Rode ui



Blauwekaasblokjes

Rucola en veldsla



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	¼	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	40	40	60	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	150	175	225
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (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)	2678 /640	415 /99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	17,3	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 20 - 22 minuten in de oven, of tot de courgette gaar is.



Peer karamelliseren

- Halveer de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in partjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de peer 8 - 16 minuten, of tot hij zacht en goudbruin is. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Snipper ondertussen de ui (zie Tip).

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



Walnootstukjes roosteren

- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de aardappelblokjes goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes tot ze goudbruin kleuren.



Serveren

- Voeg de courgette en de sla toe aan een saladekom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de wittewijnazijn en de ui toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de aardappelen met de salade eraast.
- Leg de peer bovenop de salade. Garneer met de blauwekaasblokjes en geroosterde walnootstukjes.

Eet smakelijk!



Aubergine fatteh met geroosterde kikkererwten

met knapperig platbrood en tahin-yoghurtsaus

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Fatteh is een populair gerecht uit het Midden-Oosten. Het is niet alleen heerlijk, maar ook een briljante manier om oude pitabroodjes of platbrood te gebruiken! Mijn favoriete eigenschap van fatteh, afgezien van de verschillende lagen, romige, knapperige textuur en hartige kruiden, is dat je het gerecht samen eet en deelt."



Volkoren Libanees platbrood



Kikkererwten



Knoflookteen



Tomaat



Rode puntpaprika



Aubergine



Citroen



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes



Biologische volle yoghurt



Tahin



Ras el hanout



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	356 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	77	10
Waarvan suikers (g)	27,3	3,6
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verdeel de aubergine en puntpaprika over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 15 - 18 minuten in de oven.



Tomatensaus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en verse tomaat 2 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn, de honing en de tomatenblokjes uit pak toe. Laat 4 - 6 minuten pruttelen.
- Voeg de aubergine en de puntpaprika toe aan de saus en laat nog 1 minuut pruttelen (zie Tip).

Tip: Laat langer pruttelen als de saus te dun lijkt.



Platbrood bereiden

- Snijd het platbrood in hapklare reepjes en leg op een andere bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster het brood, boven de groenten, 5 - 7 minuten in de oven.



Yoghurtsaus maken

- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de overige citroen uit boven een kleine kom.
- Voeg de yoghurt en de tahin toe aan het citroensap.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Kikkererwten bakken

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de kikkererwten 8 - 9 minuten.
- Voeg de ras el hanout toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof en de tomaat in blokjes.



Serveren

- Serveer de groenten met saus op diepe borden.
- Top af met de tahin-yoghurtsaus en de kikkererwten.
- Garneer met de peterselie.
- Serveer met het knapperige platbrood en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Varkensoester met champignonroomsaus en conchiglie met rucola en rozemarijn

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensoester



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Kookroom



Rucola



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

Varkensoester is dun gesneden varkensvlees zonder bot, dat is platgeslagen zodat het snel en gelijkmatig gaart. Dit veelzijdige stuk vlees kan op allerlei manieren worden bereid en geserveerd!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, ovenschaal, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	654 /156
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,5
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	13	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	44	9
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de varkensoster uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in dunne plakken.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Zet het vuur hoog en roer de champignons erdoor. Bak 4 - 5 minuten.
- Blus de koekenpan af met de zwarte balsamicoazijn en bak verder tot al het vocht verdamt is.



Pasta koken

- Kook de pasta 14 - 16 minuten.
- Bewaar 75 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



Mengen

- Roer de bloem erdoor en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en voeg de room, het achtergehouden kookvocht en de mosterdsaus uit de ovenschaal toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Meng goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes inkoken.
- Voeg de pasta toe aan de koekenpan en verhit het geheel nog 1 minuut.



Varkensoester bakken

- Wrijf de varkensoster in met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de varkensoster in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Haal de koekenpan van het vuur. Voeg de honing, mosterd, rozemarijn en knoflook toe en meng goed.
- Leg de varkensoster in een ovenschaal en schenk de saus erover. Bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal daarna uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie.



Serveren

- Snijd de varkensoster in plakken.
- Verdeel de rucola over de borden. Leg de pasta en de varkensoster erbovenop.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Veggie spaghetti bolognese met Grana Padano

met cherrytomaten en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Wortel



Rode cherrytomaten



Vegan gehakt



Passata



Gedroogde oregano



Hello Umami



Worcestershiresaus



Verse bladpeterselie



Grana Padanovlokken
DOP



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

Met dit recept zet je de bekende smaak van een klassieke spaghetti bolognese op tafel, maar dan zonder vlees! Met de rijke, volle smaak van tomaat is het een plantaardige variant op een wereldwijde favoriet.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Vegan gehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	467 /112
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	19,4	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 11 - 13 minuten, of tot de pasta beetgaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Halveer de cherrytomaten.



Afmaken

- Voeg de bouillon toe en draai het vuur laag. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten pruttelen (zie Tip).
- Snijd de peterselie grof.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 3 minuten.
- Voeg de wortel, de cherrytomaten, het gehakt, de passata, de Hello Umami, de worcestershiresaus, de sojasaus en de oregano toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de pasta over borden en schep de saus erover.
- Garneer met de kaas en peterselie.

Eet smakelijk!



Kalkoenpiccata met geroosterde krieltjes

met wortel, rode biet en citroen

Totale tijd: 45 - 55 min.



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in plakjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, roomboter en kappertjes.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, bakpla(a)t(en) met bakpapier, diep bord, koekenpan(nen) (met deksel), grote kom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
[Plant aardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plant aardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	379 /90
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	19,2	2,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de rode biet en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik.
- Snijd de wortel in de lengte in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.



Kalkoen bakken

- Zet een diep bord met de bloem klaar.
- Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout en wentel door de bloem.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kalkoenfilet 5 - 6 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Groenten roosteren

- Voeg de rode biet, wortel, krieltjes en de helft van de knoflook toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie (zie Tip).
- Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn. Schep halverwege om.
- Airfryer

tip: Je kunt de aardappelen ook in de airfryer bakken: besprenkel met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de ui en de overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe. Roer de kappertjes erdoorheen samen met het sap van 1 citroenpartje per persoon en 1 tl citroenrasp per persoon. Laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Leg de kalkoenfilet terug in de koekenpan en voeg de peterselie toe. Verwarm nog 1 - 2 minuten.



Smaakmakers snijden

- Snipper ondertussen de ui.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in kwarten.
- Hak de peterselie grof.



Serveren

- Serveer de krieltjes en groenten op de borden met de kalkoenfilet in de saus.
- Serveer met mayonaise naar smaak samen met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Gratin met prei, rundergehakt en cheesy aardappelen

met geraspte kaas en Italiaanse kruiden

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



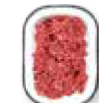
Rode ui



Knoflookteen



Prei



Rundergehakt met
Italiaanse kruiden



Geraspte oude
Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



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

Gratineren is een kooktechniek waarbij ingrediënten, vaak groenten of aardappelen, in lagen worden gelegd met kaas of paneermeel. Vervolgens worden ze gebakken tot ze goudbruin en krokant zijn, wat resulteert in een knapperige bovenkant en een zachte, smaakvolle binnenkant.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	503 /120
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	22,4	3,6
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	15,9	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in schijfjes van ongeveer ½ cm dik.
- Kook de aardappelschijfjes, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Vulling afmaken

- Voeg de prei toe aan de wok of hapjespan en bak de prei 2 minuten mee met het gehakt.
- Voeg de tomatenblokjes en de helft van de Italiaanse kruiden toe, breng het geheel aan de kook en kook 2 minuten op middellaag vuur (zie Tip).
- Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

Tip: De vulling hoeft nog niet gaar te zijn, het gaart straks verder in de oven.



Groenten bakken

- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en verkruimel het bouillonblokje boven de wok of hapjespan. Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Halveer de prei in de lengte en snijd in dunne halve ringen.



Serveren

- Schep de vulling in een ovenschaal en leg de aardappelschijfjes er dakpansgewijs op.
- Bestrooi met de kaas en de overige Italiaanse kruiden en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Haal de ovenschaal uit de oven en laat nog 2 - 3 minuten rusten voordat je serveert.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in honing-mosterdsaus met krieltjes

met regenboogwortels en verse tijm

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteen



Verse tijm



Gele wortel



Rode ui



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

Je kunt niet alle stelen eten van verse kruiden, de harde stelen zijn namelijk niet eetbaar. Tijm is een van de kruiden met een harde, niet eetbare, steel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), hapjespan met deksel, keukenpapier, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	413 /99
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Airfryer

Tip: 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 stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.



Groenten snijden

- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van ½ tijmtakje per persoon en snijd grof. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Eet smakelijk!



Steak met citroenmayonaise en vers basilicum

met pittige parelcouscous, courgette en Siciliaanse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Rode ui



Wortel



Courgette



Parelcouscous



Citroenmayo met zwarte peper



Rode peper



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Gedroogde tijm



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.

Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	500 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamer temperatuur komen.
- Bereid de bouillon.
- Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en rol de **rode peper** tussen je handen zodat alle zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in dunne ringen.
- Ris de basilicumblaadjes van de stelen en houd ze beide apart.



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de boter goed heet is, de steak in de koekenpan en bak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



Parelcouscous koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur.
- Bak de **rode peper**, de parelcouscous en basilicumstelen 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en dek de pan af met het deksel. Verlaag het vuur en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de basilicumstelen uit de pan. Roer daarna de couscous los met een vork en zet apart.



Afmaken

- Snijd de basilicumblaadjes fijn.
- Meng de parelcouscous, de Siciliaanse kruidenmix en de helft van de basilicum door de groenten. Roer goed door.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Snijd de wortel en de courgette halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wortel 2 minuten.
- Voeg de ui, courgette en tijm toe en bak 3 - 4 minuten al roerend mee. Blus de koekenpan af met de wittewijnazijn.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad, in plakken.
- Serveer de parelcouscous met groenten over de borden. Serveer de steak erbovenop.
- Besprenkel met de citroenmayonaise en garneer met het overige basilicum.

Eet smakelijk!



Meatier-burger met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uienjus

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Meatier-burger



Sperziebonen



BBQ-rub



Aioli



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van all en oli? De woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), pan met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	4038 /965	563 /135
Vetten (g)	64	9
Waarvan verzadigd (g)	23,2	3,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	14,7	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Frietten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pan met een bodempje water. Voeg de sperziebonen toe met een snuf zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water zodat de sperziebonen niet verder garen. Zet apart en laat de sperziebonen verder afkoelen.



Salade maken

- Meng in een saladekom extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sperziebonen en de slamix erdoorheen. Schep goed door de dressing heen.

Weetje 🍏 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energiek gevoel.



Uienjus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus de af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur inkoken.



Serveren

- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Serveer met de uienjus en de aioli.

Eet smakelijk!



Romige masala linzensoep met naan

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dahl is een van mijn favoriete gerechten en inspireerde mij om deze soep te maken. Dankzij de voorgesneden groenten, voorgekookte linzen en veel smaakmakers zoals gember en garam masala, maak je met dit recept een supersnel maar smaakvol gerecht!"



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naan met kruiden



Mix van gesneden wortel en ui



Knoflookteen



Biologische volle yoghurt



Verse koriander en munt



Amandelschaafsel



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.

Benodigdheden

Staafmixer, kleine kom, soeppan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3757 /898	419 /100
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,5
Koolhydraten (g)	94	10
Waarvan suikers (g)	18,8	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Bak de naan 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de knoflook en tomaat in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gemberpuree, de voorgesneden groenten, de tomaat en de **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



Soep afmaken

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de munt en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn toe aan de soep.
- Pureer met een staafmixer tot de gewenste textuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de soep nog te dik? Maak hem naar smaak dunner door beetje bij beetje meer water toe te voegen.



Soep maken

- Voeg de linzen, zonder eerst af te gieten, toe aan de soep.
- Voeg de passata, de bouillon en de kokosmelk toe. Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen de koriander, inclusief de takjes, grof.
- Snijd de muntblaadjes grof.



Serveren

- Serveer de soep in kommen en garneer met de yoghurtsaus.
- Garneer met het amandelschaafsel en de overige koriander.
- Besprenkel met de extra vierge olijfolie en serveer met de naan.

Eet smakelijk!



Spaghetti met Parmigiano-pankottopping

in rijke cherrytomatensaus met champignons en spinazie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



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

Aglio e olio is een kruidige olie, doordrenkt met knoflook en chilivlokken. Deze eenvoudige maar smaakvolle olie voegt diepte toe aan allerlei gerechten, en ook een beetje pittigheid!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan(nen) (met deksel), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	571 /136
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,7
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	13,2	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,3	0,2

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 voor de pasta. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Snijd de champignons in plakjes.



Topping maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko in 3 - 4 minuten goudbruin.
- Schep de panko in een kleine kom. Voeg de Parmigiano Reggiano en de overige Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Voeg de **aglio e olio** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de saus.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons en de cherrytomaten 4 - 5 minuten.
- Voeg de spinazie, de passata en de helft van de Italiaanse kruidenmix toe en bak 2 - 3 minuten verder.



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Verwarm nog 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de pankotopping.

Eet smakelijk!



Salade met geroosterde geitenkaas en crostini

met gekaramelliseerde-uiensaus, walnootstukjes en appel

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Appel



Rode ui



Walnootstukjes



Balsamicocrème



Witte demi-baguette



Geitenkaas



Mini-komkommer



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

Crostini lijken op bruschetta, maar zijn kleiner en dunner. In het Italiaans betekent hun naam "kleine korstjes"!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakpla(a)t(en) met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	60	120	180	240	300	360
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	683 /163
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,9
Koolhydraten (g)	100	19
Waarvan suikers (g)	29,8	5,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,9	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. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middellaag vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de cranberrychutney en het water voor de saus toe. Meng goed en laat 1 minuut pruttelen. Haal van het vuur en bewaar apart.



Salade maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de balsamicocrème.
- Voeg de appel, komkommer en sla toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.



Geitenkaas bakken

- Snijd het brood in dunne plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het brood 5 - 7 minuten in de oven.
- Verdeel de geitenkaas over een tweede bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en strooi de walnoten erover. Bak de geitenkaas 3 - 4 minuten.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden en verdeel de gebakken geitenkaas erover.
- Garneer met de gekaramelliseerde-uiensaus.
- Serveer de crostini ernaast.

Eet smakelijk!