Gepaneerde sesamkip met pittige broccoli

met aardappelsalade met sambal-sojadressing

Totale tijd: 40 - 50 min.

- Kipfilethaasjes
- Roseval aardappelen
- Broccoli
- Knoflookteen
- Ui
- Gemalen koriander zaad
- Sojasaus
- Sesamzaad
- Panko paneermeel
- Koreaanse kruidenmix

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

De sesamkip is krokant vanbuiten en mals vanbinnen. Je maakt hem namelijk van kipfilethaasjes - het meest malse en gewilde stukje van de kipfilet.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x diep bord, 2x pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	165	300	500	615	800	915
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	1	2	2
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 /862	567 /136
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	7,3	1,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

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

3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snipper de **ui**. Maak in een kom een dressing van het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de sambal en de wittewijnazijn. Voeg de **knoflook** en de **ui** toe en breng op smaak met peper en zout.

Scan mij voor extra kooktips!

4. Kip paneren

Voeg een snuf zout en 1 el olijfolie per persoon toe aan een diep bord. Meng in een tweede diep bord de **sesamzaadjes** en de **Koreaanse kruiden** met de **panko**. Haal de **kip** door de olijfolie en daarna door het sesam-pankomengsel.

5. Kip bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 2 minuten per kant, of tot de **kip** goudbruin is. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven. Maak de koekenpan schoon en verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten.

6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de gepaneerde sesamkip.

Eet smakelijk!

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

Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met pompoenpitten en munt

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Zoete aardappel

Midden-Oosterse kruidenmix

Bloemkool

Wortel

Ui

Bulgur

Gemalen komijnzaad

Pompoenpitten

Verse munt

Rucola en veldsla

Verse geitenkaas

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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool* (g)	200	400	600	750	1000	1150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2205 /527	330 /79
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	56	8
Waarvan suikers (g)	11,3	1,7
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1. Zoete aardappel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon (scan voor kooktips!). Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bereiden

Snijd vervolgens de **bloemkool** in roosjes. Snijd de **wortel** in halve plakken van maximaal ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom alle **groenten** met per persoon: ¾ tl **Midden-Oosterse kruiden**, ¼ el olijfolie, peper en zout.

3. Bulgur koken

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **bloemkool**, **wortel** en **ui** toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak nog 20 - 25 minuten verder in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.

Tip: *Is er te weinig ruimte op de bakplaat? Gebruik dan eventueel een tweede bakplaat.*

4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verkruimel de **verse geitenkaas** en houd apart. Snijd de **verse munt** fijn. Meng in een saladekom de **verse munt** met de **slamix**.

5. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el zwarte balsamicoazijn en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **ovengroenten**, **bulgur** en dressing toe aan de saladekom en meng goed. Breng de salade verder op smaak met peper, zout en eventueel extra vierge olijfolie.

6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

Weetje *De bulgur in deze maaltijd is een volkoren graan. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.*

Eet smakelijk!

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de biefstukreepjes in 1 minuut rondom bruin.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Gerookte-paprikarisotto met gegratineerde geitenkaas

met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Totale tijd: 35 - 45 min.

- Risottorijst
- Rode puntpaprika
- Grana Padanovlokken
- Ui
- Knoflookteen
- Verse geitenkaas
- Walnootstukjes
- Tomaat
- Gerookt paprikapoeder
- Vers basilicum

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

Een bijzonder lekkere toevoeging aan dit recept is de gegratineerde geitenkaas. Deze bereid je in de oven met honing en stukjes walnoot.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	⅓	¾	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	495 /118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	22	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd in grove stukken. Leg de **puntpaprikastukjes** en ½ knoflookteen per persoon op een bakplaat met bakpapier. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en meng door elkaar. Breng ruim op smaak met zout. Bak de **puntpaprikastukjes** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze donker beginnen te worden. Schep halverwege om.

2. Groente snijden

Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en pers de overige **knoflook** of snijd fijn. Bereid de bouillon.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Risotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten op laag vuur. 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 **rijstkorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.

4. Saus maken

Verwijder de schil van de gebakken **knoflook**. Voeg de gebakken **paprika** en **knoflook**, de **Grana Padano** en per persoon: ½ el olijfolie en 1 mespuntje **gerookt paprikapoeder** toe aan een hoge kom (zie Tip). Mix met een staafmixer tot een dikke egale pasta. Voeg het **paprikamengsel** toe aan de **risotto** en meng goed door elkaar. Laat de **risotto** eventueel inkoken als hij te waterig is.

Tip: *Gerookt paprikapoeder kan snel overheersend zijn. Voeg daarom steeds een klein beetje toe en proef tussendoor.*

5. Geitenkaas bakken

Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **geitenkaas** gegratineerd is. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomatenblokjes** met de helft van het **basilicum**. Voeg ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe en breng flink op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop. Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

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

Eet smakelijk!

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak nog 6 - 8 minuten. Keer regelmatig om.

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

Siciliaanse stijl orzo met kip en pecorino

met rozijnen, pompoenpitten en broccoli

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.

Ui

Knoflookteen

Broccoli

Orzo

Rozijnen

Pompoenpitten

Kipgehakt met Italiaanse kruiden

Siciliaanse kruidenmix

Geraspte pecorino

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

Pecorino en rozijnen zijn typerend voor Siciliaanse gerechten en laten de Arabische invloeden op deze keuken zien.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	720	800	1120	1200
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino* (g)	10	20	30	40	50	60
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	572 /137
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,4
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	13,4	2,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli** en de **orzo**.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met kokend water. Kook de **orzo**, afgedekt, 4 minuten in de pan met deksel.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Orzo koken

- Voeg de **broccoli** toe aan de pan met de **orzo** en kook 4 minuten verder.
- Voeg de **rozijnen** toe en kook 2 - 4 minuten verder. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3. Kipgehakt bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **pompoenpitten** 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Siciliaanse kruiden** en het grootste deel van de **pecorino** toe aan de hapjespan.
- Verhit 2 - 3 minuten op hoog vuur en breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **pecorino**.

Weetje *Dit recept bevat meer dan 250 g groente én meer vitamine C dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid!*

Eet smakelijk!

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

Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons en belegen kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Courgette

Ui

Champignons

Pesto genovese

Biologische crème fraîche

Geraspte belegen kaas

Pizzadeeg

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	777 /186
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,9
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	10,2	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne plakken en de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Snijd de **champignons** in plakjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

3. Pizza beleggen

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

4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!

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

Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes

met udonnoedels, pinda's en rode peper

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.

- Knoflookteen
- Gemberpuree
- Limoen
- Zoete Aziatische saus
- Sojasaus
- Tomaat
- Ui
- Verse udonnoedels
- Gezouten pinda's
- Rode peper
- Komkommer
- Vegetarische runderstukjes

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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium draagt bij aan de vorming van botten en spieren.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2226 /532	428 /102
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	20,9	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische sau**s, **sojasaus**, **gemberpuree** en **knoflook** (zie Tip). Voeg per persoon: ½ tl suiker en het sap van 1 **limoenpartje** toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅔ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en spoel de noedels voor gebruik goed af in een vergiet. Voeg eventueel na het serveren een beetje sojasaus naar smaak toe.*

2. Salade maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.

3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de overige **limoenpartjes** en de **pinda's**.
- Voeg de overige marinade en de **rode peper** toe.

Eet smakelijk!

Je hebt een twist gegeven aan dit recept door er wat extra's bij te kiezen. Voeg dit bijpassende product toe aan je maaltijd zoals jij dat wilt of zoals staat aangegeven op de verpakking. Zo past jouw maaltijd nog beter bij jouw wensen!
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Aubergine en courgette uit de oven met casarecce

met tomatensaus en oude kaas

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Aubergine

Tomatenblokjes

Knoflookteen

Geraspte oude Goudse kaas

Casarecce

Vers basilicum

Siciliaanse kruidenmix

Courgette

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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	526 /126
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	20,7	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.*

3. Saus maken

Meng ondertussen in een kom de **tomatenblokjes** en de **knoflook** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn, 1 tl **Siciliaanse kruiden** en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.

4. Aubergineschotel samenstellen

Schenk een laagje saus in een ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte oude kaas** en bak de aubergineschotel 20 - 25 minuten in de oven.

5. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel en kook de **casarecce**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

6. Serveren

Verdeel de **casarecce** over de borden en schep de aubergineschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

Weetje *Wist je dat groenteconserven ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.*

Eet smakelijk!

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

Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met gele rijst en cashew-kokostopping

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.

- Ui
- Knoflookteen
- Tomatenblokjes
- Witte langgraanrijst
- Cashewstukjes
- Kokosrasp
- Kokosmelk
- Ei
- Spinazie
- Rode peper
- Verse koriander
- Gele currykruiden
- Gemalen kurkuma
- Limoen

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

Kurkuma is een plant met prachtige bloemen. Het eetbare deel zit onder de grond en noemt men ook wel geelwortel.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3640 /870	496 /118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,3
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **limoen** in partjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Voeg 1 tl **kurkuma** per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en 200 ml water per persoon toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de **rijst** te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.

2. Curry maken

- Verhit ondertussen een wok of hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** 1 minuut en voeg dan de **kokosrasp** toe. Haal de topping uit de pan zodra deze goudbruin kleurt en bewaar apart.
- Laat de wok of hapjespan van de topping een beetje afkoelen en voeg dan de zonnebloemolie toe. Bak de **knoflook**, de **rode peper** en 1½ tl **gele currykruiden** per persoon 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe. Verkruimel ¼ groentebouillonblokje per persoon boven de pan en breng aan de kook.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Spinazie toevoegen

- Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.
- Scheur vervolgens de **spinazie** klein boven de wok of hapjespan met curry. Laat de **spinazie** al roerend slinken en laat het geheel 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Snijd de **koriander** grof.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en curry over de borden. Leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Garneer met de cashew-kokostopping en de **verse koriander**.
- Server met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Weetje *Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnenkrijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.*

Eet smakelijk!

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

Parelcouscous met chorizo en courgette

met cranberrychutney, zongedroogde tomaten en gemengde sla

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.

Parelcouscous

Ui

Courgette

Knoflookteen

Chorizoblokjes

Cranberrychutney

Radicchio en ijsbergsla

Witte kaas

Zongedroogde tomaten

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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten* (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	130	260	390	520	650	780
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	460 /110
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	20,5	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook zachtjes, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in fijne halve ringen (scan voor kooktips!). Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Bereid dan de helft van de bouillon en vul de rest aan met kokend water.*

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Bakken

- Verwarm ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **chorizoblokjes**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is.
- Voeg de **cranberrychutney** en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

3. Salade maken

- Voeg de **radicchio en ijsbergsla** toe aan een saladekom.
- Breng de salade op smaak met de wittewijnazijn, peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.

4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** en **chorizoblokjes** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten**.
- Verkruimel de **witte kaas** erboven.

Weetje *Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!*

Eet smakelijk!

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

Naanpizza met aubergine en mozzarella

met champignons en basilicumcrème

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.

Aubergine

Champignons

Knoflookteen

Mozzarella

Passata

Italiaanse kruiden

Naanbrood

Rucola

Basilicumcrème

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

Zin om twee keer zoveel pizza's te serveren? Snijd het naanbrood dan langs de zijkant open en beleg beide helften. Je hoeft de pizza's dan zelfs iets minder lang te bakken.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, vergiet, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	592 /141
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	10,1	2,3
Koolhydraten (g)	61	14
Waarvan suikers (g)	10,3	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** en **champignons** in dunne plakken (scan voor kooktips!).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bestrooi de **aubergineplakken** met zout en bak ze 3 - 4 minuten per kant.
- Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bak ze 2 - 3 minuten in de oven.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in grove stukken en laat uitlekken in een vergiet.

3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Haal de **naanbroden** uit de oven. Laat ze op de bakplaat met bakpapier liggen en bestrijk elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg de **naanbroden** met de **aubergineplakken**, de **champignonplakjes** en de **mozzarella** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: *Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.*

4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie.
- Voeg de **rucola** toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel de naanpizza met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

Weetje *Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?*

Eet smakelijk!

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

Stir-fry met sticky paddenstoelen en sriracha-mayo

met rijst, courgette en gezouten pinda's

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.

Witte langgraanrijst

Sriracha-mayo

Gemengde gesneden paddenstoelen

Vietnamese saus

Koreaanse kruidenmix

Courgette

Wittekool en wortel

Gezouten pinda's

Limoen

Knoflookteen

Gemberpuree

Nieuw ingrediënt in je box! Sriracha-mayo is een mix van pittige sriracha en zachte mayo. Simpel, lekker en het geeft een kick aan je gerechten.
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.

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	682 /163
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	4	0,9
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	8,9	2,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	17	4
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **limoen** in kwarten.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes van ½ cm dik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Sticky paddenstoelen maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **paddenstoelen** en **courgette** toe en bak in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Bak de laatste 2 minuten de **Vietnamese saus** mee.
- Breng op smaak met peper en zout.

3. Rijst bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg **knoflook**, **gemberpuree**, **kool**, **wortel** en **Koreaanse kruiden** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **rijst** toe en bak 2 - 4 minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de **paddenstoelen** en **courgette** over de **rijst**.
- Garneer met de **gezouten pinda's** en de **sriracha-mayo** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit.

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

Eet smakelijk!

Voeg de kipfiletstukjes toe na het fruiten van de smaakmakers. Bak 4 - 5 minuten en ga verder als beschreven.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade en gomasio

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

- Knoflookteen
- Ui
- Kikkererwten
- Koreaanse kruidenmix
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Komkommer
- Rucola en veldsla
- Volkoren mini-tortilla
- Biologische volle yoghurt
- Verse munt
- Gomasio

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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - deze Japanse smaakmaker op basis van sesamzaad zorgt voor de finishing touch!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Vergiet, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	485 /116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,5
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	16,8	2,9
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Pluk de blaadjes van de **munt** en snijd in dunne reepjes.

Weetje *Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - kikkererwten bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

Tip: *In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit in een pan te doen.*

4. Inkoken

Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan en laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe om en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.

5. Salade maken

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de salademix en **komkommer** toe aan de kom en meng goed. Bak de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: *Liever zachte tortilla's? Verpak ze dan in aluminiumfolie en verwarm ze net zo lang in de oven.*

6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en overige **munt**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.

Eet smakelijk!

Verwarm de pulled chicken in een pan voor 4 - 5 minuten. Beleg de wraps met de pulled chicken en andere toppings.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Penne met romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

- Penne
- Knoflookteen
- Champignon-roerbakmix
- Kookroom
- Verse geitenkaas
- Gezouten amandelen
- Geraspte belegen geitenkaas
- Verse tijm en oregano

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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse kaas?

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse tijm en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	767 /183
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	4,7
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,3	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met water.
- Kook de **penne** 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Ris de blaadjes van de **tijm** en **oregano** en snijd de **oreganoblaadjes** fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, de **verse kruiden** en de **groentemix** 3 - 5 minuten.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.

Weetje *Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*

Scan mij voor extra kooktips!

3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, de **verse geitenkaas**, honing, wittewijnazijn en mosterd toe aan de hapjespan met groenten.
- Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht van de **pasta** toe aan de saus.
- Verhit de saus nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng goed.

4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte geitenkaas** en de **amandelen**.

Eet smakelijk!

Snijd de kipfilet in blokjes van 3 cm. Voeg de kip toe na het fruiten van de smaakmakers. Bak 4 - 5 minuten en ga verder als beschreven.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Kipgehakt met Mexicaanse kruiden

Tomaat

Bulgur

Mexicaanse kruiden

Limoen

Avocado

Gesneden rode ui

Bieten-tortillachips

Verbeterd ingrediënt in je box! Het kipgehakt bevat minder zout en is net zo smaakvol.
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.

Benodigdheden

Kom, pan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (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)	3694 /883	612 /146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle bulgur, maar gebruik 2/3. De overige bulgur kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.*

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

2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water.
- Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomaat**, de **avocado**, de **bieten-tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.*

Eet smakelijk!

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

Heek met Mediterrane paprikastoof

met leccino olijven en gebakken aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Ui

Paprika

Knoflookteen

Krieltjes

Heekfilet

Leccino olijven

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

Vandaag maak je zelf een stoof waarin je zoetzure paprika combineert met de zilte smaken van heekfilet en leccino olijven.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	390 /93
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	14	2,3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1. Krieltjes bakken

- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten op middelhoog vuur.
- Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Dankzij de krieltjes en paprika bevat dit recept drie keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C per portie!*

2. Paprika bakken

- Snijd de **paprika** in dunne repen (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak de groenten, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Vis bakken

- Haal het deksel van de pan, blus af met 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de suiker toe en bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.
- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Meng de **leccino olijven** door de **paprikastoof**.
- Verdeel de **paprikastoof** en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de gebakken **heekfilet** erbij.
- Besprenkel de **heekfilet** met zwarte balsamicoazijn naar smaak.

Eet smakelijk!

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

Teriyaki-boekoeloekoeburger

met pittige koolsla, zoetzure komkommer en gebakken aardappeltjes

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Boekoeloekoe-burgermix

Ei

Ui

Geraspte belegen kaas

Teriyakisaus

Wittekool en wortel

Komkommer

Aardappelen

Witte ciabatta

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

Hoewel het er ouderwets uitziet, is ciabatta moderner dan je zou denken. Het broodje werd voor het eerst ontwikkeld in 1982 door Arnaldo Cavallari. De naam betekent pantoffel in het Italiaans omdat het de vorm heeft van een pantoffel!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, grote kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boekoeloekoe-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	536 /128
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	104	16
Waarvan suikers (g)	24,2	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kluts de **eieren** met een vork in een kom. Snipper de **ui** zeer fijn. Meng in een grote kom de benodigde hoeveelheid **boekoeloekoemix** met de **geraspte kaas**, de **ui**, ⅔ van de **teriyakisaus** en 1 el van het geklutste **ei** per persoon. Voeg eventueel een scheutje melk toe als het mengsel te droog is. Laat het mengsel 15 minuten stevig worden in de koelkast.

2. Aardappelen bereiden

Schil of was ondertussen de **aardappelen** en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **aardappelen** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Scan mij voor extra kooktips!

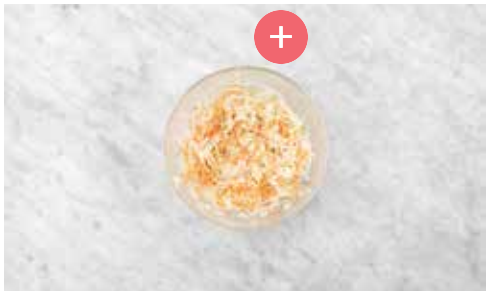
3. Zoetzuur maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakjes. Meng in een saladekom per persoon: 1 tl wittewijnazijn, 1 tl suiker en een snufje zout. Voeg de **komkommer** toe en meng goed.

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

4. Burger bakken

Bak de **ciabatta** in 5 - 7 minuten af in de oven. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **teriyakisaus** met 1 tl honing per persoon. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Maak van het **boekoeloekoemengsel** 1 burger per persoon. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekoeburger toe en bak 3 minuten per kant. Giet de honing-teriyakisaus over de burger en bak nog 1 - 2 minuten per kant.



5. Koolsla maken

Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl sambal en ½ tl wittewijnazijn (zie Tip). Voeg de **wittekool** en **wortel** toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van pittig? Laat dan de sambal achterwege.*

6. Serveren

Snijd de **ciabatta** open en beleg met de pittige koolsla, de boekoeloekoeburger en wat van de zoetzure **komkommer** (zie Tip). Serveer de overige zoetzure **komkommer** en de **aardappelen** naast de burger.

Tip: *Heb je teveel koolsla voor op de burger? Serveer het dan naast de burger als extra bijgerecht.*

Eet smakelijk!

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

Traybake met vegan vissticks

met broccoli, zoete aardappel en zoet-pittige chilimayo

Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.

Zoete aardappel

Broccoli

Bosui

Vegan vissticks

Zoet-pittige chilisaus

Verse bladpeterselie en bieslook

Koreaanse kruidenmix

Cashewstukjes

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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	620	720	980	1080
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	486 /116
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	20,1	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd van 1 **bosui** per persoon het groene gedeelte in dunne ringen en bewaar apart ter garnering. Snijd de overige **bosui** in stukken van 3 cm.

2. Traybake maken

- Meng in een grote kom de **zoete aardappel**, **broccoli** en **bosui** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **groenten** met de **vegan vissticks** over een bakplaat met bakpapier. Bewaar de kom voor stap 3.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

3. Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met 1 el mayonaise per persoon.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in dezelfde grote kom de **zoete aardappel** en **groenten** met de **Koreaanse kruiden**.

Weetje *Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.*

4. Serveren

- Verdeel de **zoete aardappel** en **groenten** over de borden en serveer de **vegan vissticks** ernaast.
- Garneer het gerecht met de **cashewstukjes**, de **verse kruiden** en het overige groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoet-pittige chilimayo.

Eet smakelijk!

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

Salade met peer, pittige blauwe kaas en walnoot

met aardappelen en courgettelinten

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.

Aardappelen

Courgette

Peer

Ui

Walnootstukjes

Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie

Blauwekaasblokjes

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

Peren zijn niet alleen heerlijk, maar ook voedzaam! Ze zitten boordevol vezels, vitamine C, en kalium, wat goed is voor je spijsvertering, immuunsysteem en bloeddruk.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Slamix van veldsla, rucola en babyspinazie* (g)	30	60	90	120	150	180
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	125	175	200
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)	2644 /632	447 /107
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **courgette**. Halveer de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, wittewijnazijn, peper en zout (zie Tip).

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de aardappelblokjes.*

3. Aardappelblokjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes**. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en bak de **aardappelblokjes** 15 - 20 minuten op middelhoog vuur.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de aardappelblokjes.*

4. Peer bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur en bak de **peer** 8 - 16 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zacht gebakken is. Blus af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje *Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.*

5. Salade mengen

Voeg de **gemengde sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgette** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwekaasblokjes** en geroosterde **walnootstukjes**.

Eet smakelijk!

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Schelvis met spekreepjes

met spinazie-pastinaakstamppot met gekaramelliseerde ui

Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.

Aardappelen

Ui

Spekreepjes

Schelvisfilet

Knoflookteen

Spinazie

Pastinaak

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

Pastinaken zijn eigenlijk een van de oudste groenten die we kennen. Ze werden al in de oudheid gekweekt en werden vaak gebruikt als zoetstof voor gerechten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, keukenpapier, bord, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Schelvisfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Pastinaak* (g)	100	200	200	400	400	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2264 /541	358 /85
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	13,1	2,1
Vezels (g)	17	3
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.

1. Aardappelen koken

- Breng ruim water met het bouillonblokje aan de kook in een pan met deksel.
- Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **pastinaak** in grove blokjes.
- Kook de **aardappelen** en **pastinaak** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Spekreepjes bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **spekreepjes** in 2 - 4 minuten goudbruin en krokant. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Bak de **ui** 9 - 12 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg eventueel wat honing toe naar smaak. Roer goed door en zet het vuur uit.

3. Vis bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Bestrooi beide kanten van de **vis** met peper en zout. Voeg, wanneer de roomboter bruist, de **vis** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Voeg de **knoflook** toe aan de koekenpan en bak 1 minuut. Voeg de **spinazie** toe en laat slinken.
- Stamp de **aardappelen** en **pastinaak** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de **knoflook**, **spinazie** en een scheutje melk toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de stamppot over de borden.
- Schep de **ui** over de stamppot.
- Leg de **vis** ernaast en garneer met de **spekreepjes**.

Weetje *De vis in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen.*

Eet smakelijk!

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

Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

Biefstukreepjes

Prei

Wortel

Knoflookteen

Verse gember

Teriyakisaus

Volkoren noedels

Zoete Aziatische saus

Komkommer

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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk taaier en bevat niet veel smaak.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	488 /117
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	67	14
Waarvan suikers (g)	26	5,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp (scan voor kooktips!). Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**, ¼ el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukreepjes** toe, schep goed om en zet apart.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Zoetzure komkommer maken

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met een snuf zout. Meng de **komkommer** erdoor en zet apart.

3. Groenten bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en daarna in dunne blokjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

4. Biefstukreepjes bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **biefstukreepjes** met de teriyaki-marinade toe en bak in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukreepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

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

5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pan met deksel. Giet af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Weetje *Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.*

6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden en leg de **biefstukreepjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

Weetje *Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.*

Eet smakelijk!

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

Aziatische koolrolletjes met vegetarisch gehakt

met gebakken rijst

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

Jasmijnrijst

Vegan gehakt van De Vegetarische Slager

Knoflookteen

Bosui

Chinese kool

Wortel

Nasi-bamikruidenmix

Zoete Aziatische saus

Sojasaus

Speciaal ingrediënt in je box! Met het vegan Rul Gehackt van De Vegetarische Slager geef je een malse structuur aan je gerecht. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!
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.

Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, pan met deksel, keukenpapier, bord, vergiet, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Chinese kool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 /616	389 /93
Vetten (g)	13	2
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,2
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	17,1	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Houd 3 hele **Chinese-koolbladeren** per persoon apart. Snijd de overige **Chinese kool** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Koken

Kook de achtergehouden bladeren van de **Chinese kool** 1 minuut in de pan met deksel. Haal de bladeren uit de pan, spoel onder koud water en laat uitlekken in een vergiet. Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar in dezelfde pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje *Wist je dat Chinese kool rijk is aan calcium, foliumzuur en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten en gezonde spieren door de calciumboost.*

3. Groenten bakken

Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de gesneden **Chinese kool** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de **zoete Aziatische saus**.

4. Vegan gehakt bakken

Voeg het **vegan gehakt** toe aan de wok of hapjespan en bak 2 - 3 minuten mee. Voeg ⅔ van de saus toe, roer goed en bak 1 minuut mee (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Voeg dan 1/3 van de saus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*

5. Rolletjes maken

Leg een heel **koolblad** op een bord, schep 1 - 2 el van de vulling in het midden van het blad en rol het blad op. Duw met een vinger de zijkanten van de rol naar binnen zodat er niets uit kan vallen. Herhaal dit met elk blad. Dep de koolrolletjes goed droog met keukenpapier. Verhit ½ el zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de rolletjes 1 - 2 minuten per kant. Breng eventueel op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Voeg de **rijst** en de **nasi-bamikruidenmix** toe aan de wok of hapjespan met de overige vulling, roer goed en bak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de koolrolletjes over de borden. Besprenkel met de overige saus en het groene gedeelte van de **bosui**. Serveer met de gebakken **rijst**.

Eet smakelijk!

Haal de plakjes ontbijtspek los en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak het ontbijtspek in 8 - 10 minuten krokant in de oven.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Vegetarische lasagne met mascarpone en basilicum

met gegrilde courgette, wortel en geraspte kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.

Verse lasagnebladen

Ui

Courgette

Wortel

Italiaanse kruiden

Passata

Knoflookteen

Vers basilicum

Geraspte belegen kaas

Mascarpone

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

Vandaag bereid je een Italiaanse lasagne met verse lasagnebladen en veel groenten. Dit gerecht zal bij iedereen in de smaak vallen.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte belegen kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	501 /120
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne plakjes (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Courgette roosteren

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.

3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **passata**, 50 ml water per persoon en de **Italiaanse kruiden** toe en laat nog 3 - 4 minuten sudderen (zie Tip). Meng de **mascarpone** door het geheel.

Tip: *Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met wat water. Schud goed en voeg daarvan 50 ml per persoon toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.*

4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteplakjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi de **lasagne** met de **geraspte kaas**.

5. Basilicum snijden

Bak de **lasagne** 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.

6. Serveren

Laat de **lasagne** voor het serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de **lasagne** over de borden. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!

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

Courgettesoep met bospaddenstoelenpesto

met gegratineerd paashaasbrood

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Ui

Aardappelen

Courgette

Pompoenpitten

Bospaddenstoelenpesto

Geraspte belegen kaas

Olijfolie met truffelaroma

Seizoensbroodje

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

Wist je dat deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina en Peranzana olijven? Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokend water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	432 /103
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	1,7
Koolhydraten (g)	57	7
Waarvan suikers (g)	10	1,2
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 300 ml water per persoon. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Was of schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de **courgette**. Snijd de overige **courgette** in blokjes.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Roosteren en bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.

Weetje *Wist je dat pompoenpitten veel zink bevatten? Zink is een belangrijk mineraal voor de groei en het afweersysteem, en zit vooral in dierlijke producten. Voor vegetariërs is het dus extra belangrijk om op de inname van zink te letten.*

3. Koken en bakken

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan (zie Tip). Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan 1/3 of 1/2 bouillonblokje per persoon.*

4. Broodje bakken

Snijd het **broodje** open. Besmeer met de helft van de **bospaddenstoelenpesto** en bestrooi met de helft van de **belegen kaas**. Bak 5 - 7 minuten in de oven.

5. Op smaak brengen

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma** naar smaak. Serveer met het gegratineerde **broodje**.

Eet smakelijk!

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

Varkenshaaspuntjes in zoete sojasaus

met gember, limoenrijst en komkommersalade

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

Bosui

Knoflookteen

Limoen

Basmatirijst

Komkommer

Verse koriander en munt

Verse gember

Biologische volle yoghurt

Varkenshaaspuntjes

Sojasaus

Veldsla

Gomasio

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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je hem in de potgrond zet.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, rasp, saladekom, 2x kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[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)	2678 /640	520 /124
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	73	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Verhit in een hapjespan met deksel ½ el zonnebloemolie per persoon op middelmatig vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Rasp de **gember** met een fijne rasp en bewaar apart (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Rijst bereiden

Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan met deksel en bak 2 - 3 minuten. Voeg een snuf zout en per persoon: 200 ml water en ½ tl **limoenrasp** toe en breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook in 12 - 15 minuten gaar. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** droogkookt.

3. Yoghurt mengen

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakken. Ris de blaadjes van de **munttakjes** en snijd fijn. Meng de **yoghurt** in een kleine kom met de overige **knoflook**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en ⅓ van het **limoensap**, peper en zout tot een dressing.

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

4. Varkenshaaspuntjes bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Halveer de **varkenshaaspuntjes**. Voeg de **varkenshaaspuntjes** en **gember** toe en bak in 1 - 2 minuten rondom bruin. Voeg daarna de **sojasaus** en per persoon: ½ tl suiker en 2 el water toe. Meng goed, verlaag het vuur en laat 3 - 4 minuten sudderen tot het vocht verdampt is en stroperig is geworden.

5. Afwerken

Snijd de **koriander** fijn. Voeg het overige **limoensap** en de **koriander** toe aan de hapjespan en meng met de **rijst**. Houd afgedekt warm tot serveren. Meng de **komkommer**, **veldsla** en **munt** in een saladekom en voeg de yoghurtdressing toe.

6. Serveren

Verdeel de **limoenrijst** over de borden en schep de **varkenshaaspuntjes** erop. Serveer met de frisse komkommersalade en garneer met de **gomasio**, de **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!

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

Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus

met aardappelen en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Kleine half-om-half burger

Kookroom

Paprika

Ui

Tomatentapenade

Aardappelen

Knoflookteen

Italiaanse kruiden

Wortel

Verse bladpeterselie & basilicum

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

Deze hamburger is gemaakt van rund- en varkensvlees. Doordat het varkensvlees van nature wat vetter is, blijft de burger lekker sappig vanbinnen!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅛	¼	⅓	½	⅝	¾
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	577 /138
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	18	2,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in kwarten en daarna in staafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

Weetje *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*

2. In de oven

Meng in een grote kom de **aardappel** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

3. Groenten snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.

Scan mij voor extra kooktips!

4. Burgers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **hamburgers**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.

5. Roomsaus maken

Draai de **hamburgers** om en voeg 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **kookroom** en per persoon: ⅛ groentebouillonblokje en 50 ml water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.*

6. Serveren

Verdeel de **wortel**, **aardappel** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!

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

Spinaziestamppot met gehakt en vleesjus

met champignons, hazelnoten en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Aardappelen

Champignons

Ui

Knoflookteen

Hazelnoten

Spinazie

Vers basilicum

Varkensboerengehakt

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

Hazelnoten bevatten veel vitaminen, waaronder vitaminen B en een hoge hoeveelheid aan vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	485 /116
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,4
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,5	1,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

2. Gehakt bakken

Snijd ondertussen de **champignons** in dunne plakken. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Jus maken

Voeg vervolgens de **champignons** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Voeg per persoon: ½ el mosterd, 1 el roomboter, ½ el ketjap en ¼ runderbouillonblokje toe aan de pan. Roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.

4. Koken en roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede koekenpan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal ze uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en fruit de **knoflook** 1 minuut. Scheur de **spinazie** boven de pan in grove stukken en bak nog 1 minuut, of tot alles geslonken is. Zet het vuur uit.

5. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel roomboter toe naar smaak. Voeg vervolgens de **knoflook**, **spinazie** en flink wat peper en zout toe. Meng alles goed door elkaar en houd warm tot serveren. Snijd het verse **basilicum** in fijne reepjes.

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

6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden. Schep het **gehakt** met de **champignons** en de jus over de stamppot. Garneer met de geroosterde **hazelnoten** en het **verse basilicum**.

Eet smakelijk!

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

Bulgur met avocado, komkommer en cranberry's

met verse kruiden en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

Ui

Tomaat

Komkommer

Bulgur

Gemalen korianderzaad

Verse bladpeterselie en munt

Amandelschaafsel

Avocado

Witte kaas

Gedroogde cranberry's

Rode peper

Paprika

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

Wist je dat bulgur gemaakt is van hele tarwekorrels? Het is dus volkoren en zit vol vezels, ijzer en B-vitaminen.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (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)	2515 /601	382 /91
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,9
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	13,4	2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Breng per persoon: 175 ml water met ¼ groentebouillonblokje aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer**, **paprika** en **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.

2. Koken en mengen

Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een saladekom de **tomaat**, de **komkommer**, de wittewijnazijn en ½ tl **gemalen korianderzaad** per persoon. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

3. Amandelen roosteren

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Voeg de **ui** en **paprika** toe aan de pan zonder olie en bak met een flinke snuf zout 3 - 4 minuten. Roer regelmatig zodat de **ui** en **paprika** niet aanbrandt. Voeg vervolgens de olijfolie toe, verlaag het vuur en bak de **ui** en **paprika** 6 - 8 minuten.

4. Garnering voorbereiden

Haal de **muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes. Hak de **peterselie** grof. Halveer de **avocado**, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!). Verkruimel de **witte kaas**.

Scan mij voor extra kooktips!

5. Salade maken

Voeg de **bulgur**, de **ui**, **paprika** en ⅔ van de **verse kruiden** toe aan de saladekom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.*

6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **avocado**, **geschaafde amandelen**, **witte kaas**, overige **verse kruiden**, **gedroogde cranberry's** en de **rode peper**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kippendijreepjes in 4 - 6 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout en serveer op de salade.

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

Linguine met knoflookgarnalen en venkel-tomatensaus

met puntpaprika en basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

Gemarineerde garnalen

Passata

Linguine

Knoflookteen

Venkel

Siciliaanse kruidenmix

Vers basilicum

Ui

Rode puntpaprika

Citroen

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2377 /568	470 /112
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,2	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (scan voor kooktips!). Snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **ui** en **puntpaprika** in halve ringen. Snijd het **basilicum** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta** en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje *Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.*

Scan mij voor
extra kooktips!

2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en bewaar apart.

3. Saus maken

- Verhit dezelfde hapjespan zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **venkel**, **ui** en **puntpaprika** toe en bak in 5 - 7 minuten gaar.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met per persoon: 1 el zwarte balsamicoazijn en 1 el kookvocht. Voeg de **passata** toe en breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken.

4. Serveren

- Voeg de **garnalen** en de **pasta** toe aan de venkel-tomatensaus en meng goed door (zie Tip). Verdeel de **pasta** over de borden.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes.
- Garneer de **pasta** met **citroenrasp** naar smaak en het **basilicum**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon.

Tip: *Is de saus te droog? Voeg dan nog een beetje kookvocht toe.*

Eet smakelijk!

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

Bulgur met spinazie en harissa

met feta, geroosterde wortel en amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.

- Wortel
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Bulgur
- Knoflookteen
- Ui
- Harissa
- Babyspinazie
- Gezouten amandelen
- Feta

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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord *harasa*, wat pletten of pureren betekent.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	480 /115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	15,7	2,6
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne staafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.

2. Wortel bakken

Verspreid de **wortel** 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 **wortel** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.

3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan (zie Tip). Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Bereid dan 100 ml bouillon per persoon en dat vul aan met 75 ml kokend water per persoon.*

4. Saus maken en mengen

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe. Verhit 30 seconden, of tot het begint te geuren. Meng de saus meteen door de **bulgur**.

Weetje *De harissa in jouw box is een verbeterd product. Deze bevat nu maar liefst 90% minder zout. Het resultaat is even lekker, maar beter voor jou.*

5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de pan met **bulgur**. Roer steeds goed door. Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.

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!*

6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Leg de geroosterde **wortel** erop. Verkruimel de **feta** erboven en garneer met de gehakte **amandelen**.

Eet smakelijk!

Scan mij voor extra kooktips!

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kippendijreepjes in 4 - 6 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout en serveer op de salade.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige farfalle met varkenshaaspuntjes

met aubergine en tomatentapenade

Familie | Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

- Tomatentapenade
- Aubergine
- Farfalle
- Varkenshaaspuntjes
- Kookroom
- Gedroogde tijm
- Geraspte belegen kaas
- Paprikareepjes
- Gesneden ui
- Knoflookteen

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

Vandaag serveer je al binnen 15 minuten een heerlijk romige pasta. Dit gerecht zal bij jong en oud in de smaak vallen!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, 2x hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikareepjes* (g)	50	100	200	200	300	300
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4054 /969	732 /175
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,8
Koolhydraten (g)	90	16
Waarvan suikers (g)	14,9	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1. Aubergine bakken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom met ½ el bloem per persoon.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 10 - 12 minuten rondom bruin.

Weetje *Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?*

2. Pasta koken

- Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 minuut. Voeg de **varkenshaaspuntjes** toe en bak 2 - 3 minuten.

Gezondheidstip *Let jij op je calorie-inname? Weeg dan 60 gram pasta per persoon af en gebruik de helft van de kookroom.*

Scan mij voor extra kooktips!

3. Saus maken

- Blus de **varkenshaaspuntjes** af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en de **kookroom**.
- Voeg de **tijm**, **tomatentapenade** en de **pasta** toe en verkruimel er ¼ bouillonblokje per persoon boven.
- Verhit het geheel, afgedekt, 3 - 4 minuten op laag vuur.

4. Serveren

- Roer de **aubergine** en de helft van de **geraspte kaas** door de **pasta**.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

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

Romige pindakaasnoedels met crispy tempeh

met champignons en spinazie

Lekker snel | Caloriebewust | Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.

Tempehblokjes

Kokosmelk

Champignon-roerbakmix

Spinazie

Pindakaas

Knoflookteen

Volkoren noedels

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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 /680	577 /138
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,5
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en spoel de **noedels** af onder koud water.

2. Tempeh bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op hoog vuur en bak de **knoflook** met de **champignon-roerbakmix** 4 - 6 minuten.
- Verhit ondertussen ¼ el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg zodra de olie goed heet is de **tempehblokjes** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el water per persoon en bak nog 1 minuut.

3. Saus maken

- Voeg de **kokosmelk**, **pindakaas**, sojasaus en sambal naar smaak toe aan de wok of hapjespan met groenten en meng goed. Laat de saus 1 - 2 minuten inkoken op middelhoog vuur (scan voor kooktips!).
- Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan.
- Voeg de **noedels** toe en meng goed door. Voeg eventueel wat van het kookvocht toe als het te droog wordt. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen of diepe borden.
- Serveer de crispy **tempeh** erbovenop.

Weetje *Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!*

Scan mij voor extra kooktips!

Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de smaakmakers fijn. Hak de pinda's en pers 1/2 limoen uit. Snijd de andere helft in partjes. Meng in een kom het sap met 1/2 zakje vissaus, de komkommer en de smaakmakers. Garneer met de pinda's en limoenpartjes.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Jailfrezi-stijl kipcurry

met gele rijst en komkommer-tomaatsalsa

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.

Kipfiletblokjes

Ui

Tomaat

Tomatenpuree

Basmatirijst

Munt, koriander en Thais basilicum

Mix van verse gember, knoflook en rode peper

Komkommer

Gele currykruiden

Kerriepoeder

Biologische volle yoghurt

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

Jalfrezi is een droge curry. Dat betekent dat hij in minder vloeistof wordt gekookt dan andere curry's. Het resultaat is een dikke, smakelijke saus die de groenten en proteïne omhult. Vandaag maak je een curry in Jalfrezi-stijl met gouden rijst.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfiletblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	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)	2795 /668	502 /120
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	16	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de **rijst** en 1 tl **kerriepoeder** per persoon toe en kook 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Rasp de helft van de **tomaat** en bewaar apart.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan met deksel op hoog vuur.
- Bak de **ui**, de **gele currykruiden**, de mix van **gember**, **knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het overige **kerriepoeder** 1 - 2 minuten.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Curry maken

- Voeg de **kip** en de **tomatenpuree** toe aan de koekenpan en meng goed. Bak 2 minuten.
- Voeg de geraspte **tomaat**, suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Verlaag het vuur en laat de curry, afgedekt, zachtjes koken.

3. Salsa maken

- Snijd de **komkommer** en de overige **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kom de **komkommer** en **tomaat** met de helft van de **verse kruiden**, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Verdeel de gele **rijst** over diepe borden en schep de kipcurry erbovenop.
- Besprenkel met de **yoghurt** en garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer de tomaat-komkommersalsa ernaast.

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

Eet smakelijk!

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

Heekfilet uit de oven met mosterd-sojasaus

met spinazie-aardappelpuree en geroosterde cherrytomaten

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

Aardappelen

Ui

Knoflookteen

Sojasaus

Spinazie

Heekfilet

Verse krulpeterselie

Rode cherrytomaten

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

De aardappelpuree is vol van smaak door de melk en roomboter die je toevoegt. Hoe fijner je de aardappelen stampt, hoe romiger het resultaat.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier, bakpapier, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	385 /92
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **cherrytomaten**.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Mosterdsaus maken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen. Meng ondertussen in een kleine kom de **sojasaus** met de mosterd, de **ui** en de olijfolie. Breng op smaak met peper.

3. Heekfilet bakken

Voeg de **cherrytomaten** toe aan een ovenschaal met bakpapier en meng met ⅓ van de mosterd–sojasaus. Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en leg de **heekfilet** op de **tomaten**. Besmeer de **heekfilet** met de overige mosterd–sojasaus en bak het geheel 15 - 18 minuten in de oven.

4. Spinazie bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **knoflook** 1 minuut. Snijd ondertussen ¾ van de **spinazie** fijn. Voeg de fijngesneden **spinazie** toe aan de pan, schep om en laat, afgedekt, in 4 - 6 minuten slinken. Breng op smaak met peper en zout. Hak ondertussen de **krulpeterselie** grof.

Weetje *We weten dat spinazie veel ijzer bevat, maar wist je dat spinazie ook rijk is aan calcium? 200 gram spinazie levert je net zoveel calcium op als 1 glas melk.*

5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe om het geheel smeuïg te maken. Voeg de geslonken **spinazie** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de overige **spinazie** over de borden en schep de spinazie-aardappelpuree erbovenop. Leg de **heekfilet** en **cherrytomaten** erbij. Garneer met de **krulpeterselie**. Schenk naar smaak de jus uit de ovenschaal over de puree.

Eet smakelijk!

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

Zalmfilet met Aziatische stijl aardappelsalade

met gewokte broccoli, sojasaus en sesamzaadjes

Totale tijd: 30 - 40 min.

Aardappelen

Broccoli

Knoflookteen

Gemalen korianderzaad

Ui

Sojasaus

Sesamzaad

Zalmfilet

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	558 /133
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,2
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	3,6	0,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1. Aardappelen bereiden

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

2. Broccoli bereiden

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

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

3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **knoflook** met de **ui**, **gemalen koriander**, **sojasaus**, sambal en wittewijnazijn tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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

Scan mij voor extra kooktips!

4. Broccoli wokken

Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de voorgekookte **broccoli** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten, of tot de **broccoli** zacht is, maar nog wel een bite heeft. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.

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

5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

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

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

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

Pasta niçoise met tonijn en sperziebonen

met tomaten en gekookt ei

Familie | Lekker snel | Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.

Sperziebonen

Ei

Tomaat

Verse bladpeterselie

Knoflookteen

Ui

Leccino olijven

Penne

Tonijn in water

Citroen

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

Deze pasta is geïnspireerd op de salade niçoise - een gerecht dat je direct meeneemt naar de Middellandse kust waarnaar het vernoemd is: Nice!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino olijven* (g)	10	20	30	40	50	60
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	544 /130
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,8
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	9	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan met deksel voor de **penne**, **sperziebonen** en de **eieren**.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken.
- Kook de **penne** samen met de **eieren**, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Voeg na 4 - 6 minuten de **sperziebonen** toe. Giet af, spoel af onder koud water en laat zonder deksel uitstomen.

2. Snijden

- Snijd de **tomaten** in kleine partjes en snijd de **verse bladpeterselie** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** en snijd de **olijven** doormidden (scan voor kooktips!).
- Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Mengen

- Meng in een saladekom per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd en ½ el **citroensap**. Voeg de **tonijn**, de **bladpeterselie**, **ui**, **knoflook**, **tomaten**, **olijven**, peper en zout toe. Meng alles door elkaar.
- Pel de **eieren** en snijd in partjes.
- Voeg de **penne** en **sperziebonen** toe aan de saladekom en meng goed.

4. Serveren

- Serveer de **pasta** niçoise met de gekookte **eipartjes** en 1 **citroenpartje** per persoon.
- Voeg extra vierge olijfolie, peper en zout toe naar smaak.

Weetje *Sperziebonen zijn rijk aan kalium, ijzer en foliumzuur. Kalium houdt je bloeddruk gezond en ijzer en foliumzuur geven je een energiek gevoel.*

Eet smakelijk!

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekblokjes in 3 - 4 minuten knapperig.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Visburger met komkommer-koolsla

met zelfgemaakte knoflooksaus en aardappelblokjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.

Meergranenvisburger

Gesneden rodekool

Komkommer

Aardappelen

Knoflookteen

Hamburgerbol met sesam

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

Wist je dat door een beetje azijn of citroensap toe te voegen, rodekool zijn mooie kleur beter behoudt bij het koken?

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4105 /981	620 /148
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	106	16
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm (zie Tip).
- Verdeel de **aardappelblokjes** en de ongepelde **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Bak de **aardappelen** en **knoflook** 10 minuten in de oven en haal dan de **knoflook** eruit. Schep de **aardappelen** om en bak nog 5 - 10 minuten verder, of tot ze goudbruin zijn.

Gezondheidstip *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje visburger zonder de aardappelen. Deze kun je later deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.*

2. Komkommer-koolsla maken

- Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom de **komkommer**, **rodekool** en per persoon: ½ el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje *Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort als het gaat om calcium, vezels en vitamine C?*

Scan mij voor extra kooktips!

3. Visburger bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **visburgers** 3 minuten per kant.
- Knijp de gepofte **knoflookteen** uit in een kleine kom en plet de **knoflook** met een vork.
- Meng de mayonaise met de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.

4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en besmeer met een deel van de knoflooksaus.
- Beleg de **broodjes** met de **visburger** en een deel van de komkommer-koolsla.
- Serveer de **burgers** met de **aardappelblokjes**, de overige komkommer-koolsla en de overige knoflooksaus.

Eet smakelijk!

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

Rijstbowl met varkenshaaspuntjes

geïnspireerd op Koreaanse bibimbap

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.

Basmatirijst

Komkommer

Knoflookteen

Gomasio

Champignons

Varkenshaaspuntjes

Sojasaus

Ui

Ei

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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op Koreaanse bibimbap. Bibimbap is een samenvoeging van twee klanken - *bibim* (gemixt) en *bap* (rijst).

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	535 /128
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	10,3	1,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Laat 5 minuten nagaren.
- Rasp linten van de **komkommer** met een dunschiller of kaasschaaf en meng in een kom met 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **gomasio**, de helft van de **knoflook** en per persoon: ¼ tl sambal, 1 el water, 1 tl wittewijnazijn en 1 tl bruine suiker. Bewaar de sambal-gomasiosaus tot serveren.

2. Snijden en bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en zet opzij tot stap 4.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Spiegelei bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **varkenshaaspuntjes** en de overige **knoflook** 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in andere koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

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

4. Serveren

- Schep de **rijst** in een kom en verdeel de **varkenshaaspuntjes**, **komkommer** en **champignons** erover. Leg het spiegelei erbovenop.
- Garneer met de overige **gomasio**.
- Besprenkel met de sambal-gomasiosaus en **sojasaus**, of serveer de sauzen apart.

Eet smakelijk!

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

Huisgemaakt gehaktbrood met Italiaanse kruiden

met courgette en romige basilicum-aardappelsalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.

Courgette

Ui

Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Panko paneermeel

Basilicumcrème

Krieltjes

Tomaat

Veldsla

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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, rasp, ovenschaal, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Krieltjes (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	40	60	100	120	160	180
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	511 /122
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,7
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg 70 g per persoon van de **courgette** af en snijd 2 - 3 plakken per persoon van ongeveer ½ cm dik (zie Tip en scan voor kooktips!). Rasp de overige **courgette** met een grove rasp. Rasp de **ui** met de grove rasp of snijd fijn.

Tip: *Als je te veel courgette in het gehaktbrood doet, kan het erg zacht en nat worden. Weeg daarom goed af.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Mengen

Doe het **gehakt**, de **panko**, de **geraspte courgette** en de **ui** in een kom. Voeg de helft van de **basilicumcrème** toe. Doe er vervolgens nog een flinke snuf zout en peper bij en kneden maar.

Weetje *Rundvlees is een bron van ijzer en courgette is rijk aan vitamine C. Vitamine C helpt je lichaam bij het opnemen van ijzer uit je voeding. Een topcombinatie dus!*

3. Gehaktbrood bakken

Verdeel het gehaktmengsel in een ovenschaal en leg de **courgetteplakken** erbovenop. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot het gehaktbrood gaar is.

4. Krieltjes bereiden

Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Was ondertussen de **krieltjes**, halveer en snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af met koud water.

5. Krieltjessalade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de overige **basilicumcrème** met de mayonaise (zie Tip). Meng de **krieltjes** met de basilicummayonaise. Schep in een saladekom de **veldsla**, **tomatenblokjes** en **krieltjes** door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Heb je geen mayonaise in huis, gebruik dan dezelfde hoeveelheid olijfolie.*

6. Serveren

Snijd het gehaktbrood in stukken en verdeel over de borden. Serveer met de krieltjessalade.

Eet smakelijk!

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekblokjes in 3 - 4 minuten knapperig. Voeg toe aan het gehaktmengsel.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Rijstbowl met speklap en Koreaanse kruiden

met zoetzure wortel en taugé

Totale tijd: 35 - 45 min.

- Knoflookteen
- Speklap
- Sojasaus
- Wortel
- Witte langgraanrijst
- Ui
- Koreaanse kruidenmix
- Taugé
- Zoete Aziatische saus
- Radicchio en romaine

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

Een heerlijke balans tussen zoet, zout en zuur, de Aziatische keuken kan het! In dit gerecht combineer jij het zoute spek met zoete sojasaus en zoetzure wortel.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Speklap* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3535 /845	776 /186
Vetten (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3
Koolhydraten (g)	85	19
Waarvan suikers (g)	22,1	4,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **speklap** in stukjes van 1 cm en meng in een kom met de helft van de **knoflook** en de helft van de **sojasaus**. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij en laat minimaal 10 minuten marineren.

2. Zoetzuur maken

Rasp de **wortel** met een grove rasp. Maak in een kom een dressing van per persoon: 1 el wittewijnazijn, ½ el suiker en een snufje zout. Meng de **wortel** met de dressing. Zet opzij en schep af en toe om.

Weetje *Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.*

3. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

4. Speklap bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **ui** en de gemarineerde **speklap** 7 - 10 minuten (zie Tip). Voeg de **Koreaanse kruiden** toe en draai het vuur laag. Voeg dan per persoon: 1 tl honing en 1 el water toe. Roer goed door tot er een saus ontstaat.

Tip: *Draai het vuur iets lager indien nodig om aanbranden te voorkomen.*

5. Taugé bakken

Voeg de **taugé** en de overige **knoflook** en **sojasaus** toe aan de koekenpan met de **speklap** en bak nog 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Snijd grote stukken **sla** eventueel kleiner.

6. Serveren

Verdeel de **rijst** over kommen. Serveer de **sla**, zoetzure **wortel** en **speklap** met **taugé** op de **rijst**. Besprenkel het geheel met de **zoete Aziatische saus**.

Eet smakelijk!

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

Open lasagne met garnalen en roomsaus

met prei en verse dille

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.

Ui

Knoflookteen

Verse lasagnebladen

Tomaat

Prei

Verse dille

Garnalen

Kookroom

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

Dille is niet alleen smaakvol, maar bevat ook antioxidanten en vitamine C, waardoor het een gezonde en smakelijke toevoeging is aan diverse gerechten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, vergiet, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	476 /114
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	12,9	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **lasagnebladen** (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **prei** in halve ringen. Pluk de **dilleblaadjes** van de takjes.

Tip: *Laat de lasagnebladen tot je ze gebruikt in stap 4 in de koelkast liggen, zo voorkom je dat ze aan elkaar plakken.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut. Voeg de **garnalen** toe en roerbak 2 - 3 minuten. Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon (zie Tip).

Tip: *Heb je witte wijn in huis? Vervang de wittewijnazijn dan door witte wijn voor meer smaak!*

3. Saus laten inkoken

Bereid 25 ml bouillon per persoon. Voeg de **tomaat**, de **prei**, de **kookroom**, de bouillon en de helft van de **dille** toe aan de hapjespan met **garnalen**. Laat de saus zachtjes koken tot de **lasagnebladen** gaar zijn in stap 5. Breng op smaak met peper en zout.

4. Lasagnebladen snijden

Haal de **lasagnebladen** voorzichtig los van elkaar. Snijd elk **lasagneblad** in 2 gelijke stukken, zodat je 4 bladen per persoon kunt serveren.

5. Lasagnebladen koken

Kook de **lasagnebladen** met een snufje zout, afgedekt, 4 - 6 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af in een vergiet en spoel kort af met koud water. Haal de bladen meteen uit elkaar en ga snel door met stap 6 (zie Tip).

Tip: *Als je te lang wacht gaan de lasagnebladen aan elkaar plakken.*

6. Serveren

Leg een **lasagneblad** op een bord en schep hier een laagje roomsaus met **garnalen** op. Dek af met een **lasagneblad** en voeg nog een laagje saus toe. Herhaal dit nog een keer en eindig met een **lasagneblad**. Besprenkel de lasagne met ½ el olijfolie per persoon. Garneer met de overige **dille**.

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

Eet smakelijk!

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

Maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika

met zure room en bierbostelbroodje

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.

Ui

Knoflookteen

Aardappelen

Zoete aardappel

Bierbostelbroodje

Pompoenpitten

Biologische zure room

Paprika

Gele wortel

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

Wist je dat bierbostel een bijproduct is van de bierbrouwerij? Het bestaat uit het gedroogde velletje van de gerst - een eiwitrijke toevoeging aan je broodje.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	264 /63
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	7,7	0,8
Koolhydraten (g)	93	9
Waarvan suikers (g)	19,3	1,9
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Bereid de bouillon (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in plakken van 1 cm dik. Schil zowel de **aardappelen** als de **zoete aardappel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!).

Gezondheidstip *Let jij op je zoutinname? Vervang dan de helft van de bouillon door kokend water of kies voor natriumarme bouillon.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Soep koken

Verhit de roomboter in een soeppan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **wortel**, de **aardappelen**, de **zoete aardappel** en de **paprika** toe en bak nog 3 minuten. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken.

Weetje *Aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat de zoete variant ook veel vitamine A bevat? Goed voor je ogen en afweersysteem.*

3. Broodje afbakken

Bak ondertussen het **bierbostelbroodje** 6 - 8 minuten in de oven.

4. Pompoenpitten roosteren

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

5. Soep pureren

Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg eventueel extra water toe als je de soep wilt verdunnen en breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Garneer met de **zure room** en de **pompoenpitten**. Serveer met het **bierbostelbroodje**.

Eet smakelijk!

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

Brandt & Levie-varkensworst met zoete-aardappelstamppot

met witte kaas, uienjus en prei

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.

Aardappelen

Zoete aardappel

Prei

Siciliaanse kruidenmix

Ui

Witte kaas

Varkensworst met majoraan en knoflook

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

Witte kaas over? Vul een glazen pot met olijfolie, kruiden en de overige witte-kaasblokjes – in olijfolie blijft witte kaas namelijk langer goed!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	4017 /960	568 /136
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	31,4	4,4
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	19	2,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en **zoete aardappel** en snijd in grove stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).

Scan mij voor extra kooktips!

2. Worst bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur, of tot de **worst** gaar is. Keer regelmatig om. Blus daarna af met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 30 ml water en meng tot een jus. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken (zie Tip).

Tip: *Voeg eventueel extra water toe als de saus te dik wordt, of een klein beetje bloem als de saus te waterig is, en meng goed door.*

3. Prei snijden

Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.

Weetje *Wist je dat 100 gram prei meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.*

4. Prei bakken

Verhit ½ el roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **Siciliaanse kruiden** 1 minuut, of tot deze beginnen te geuren. Voeg de **prei** toe en bak 4 - 5 minuten.

5. Aardappelen stampen

Stamp beide soorten **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg 1 el roomboter per persoon en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Roer de gebakken **prei** door de stamppot. Breng op smaak met peper en zout.

6. Serveren

Verdeel de stamppot over de borden. Verkruimel de **witte kaas** over de stamppot. Leg de **worst** erop en giet de uienjus erover.

Eet smakelijk!

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

Krokante zeebaars met Mexicaanse twist

met avocado, pico de gallo en zoete aardappelpartjes

Lekker snel | Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.

- Zeebaarsfilet
- Panko paneermeel
- Zoete aardappel
- Tomaat
- Avocado
- Limoen
- Rode peper
- Verse bladpeterselie en koriander
- Mexicaanse kruiden
- Citroenmayo met zwarte peper
- Sjalot

Nieuw ingrediënt in je box! De zeebaars is een veelzijdige vis met een mildzoete smaak. Zeebaars bevat vitaminen, mineralen en omega-3 vetzuren.
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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, grote kom, keukenpapier, bord, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zeebaarsfilet* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	3	6	9	12	15	18
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	633 /151
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **zoete aardappel** in dunne partjes.
- Meng de partjes in een kom met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie per persoon.
- Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.

Scan mij voor extra kooktips!

2. Beslag maken

- Snipper de **sjalot** (zie Tip). Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **sjalot**, de **tomaat**, de **rode peper**, de helft van de **verse kruiden** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met een snuf zout.
- Maak in een grote kom een beslag van per persoon: 30 ml water en 25 g bloem, peper en zout.
- Meng in een tweede kom de **panko** met de overige **verse kruiden**.

Tip: *Je serveert de sjalot rauw. Houd je hier niet van? Bak de sjalot dan de laatste 2 - 3 minuten mee met de vis.*

3. Vis bakken

- Verhit 3 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de **vis** te bakken.
- Haal de **zeebaars** door het bloembeslag en vervolgens door de **panko**. Leg de **vis** voorzichtig in de olie en bak de **vis** in 2 - 3 minuten per kant goudbruin, draai halverwege voorzichtig om. Haal uit de pan en uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes (scan voor kooktips!).

4. Serveren

- Leg de **vis** op de borden en serveer de pico de gallo deels over de **vis**. Leg de **avocado** als een waaier ernaast op het bord.
- Serveer met de **zoete aardappel**, de citroenmayo en 1 **limoenpartje** per persoon.

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

Eet smakelijk!

Snijd de bosui, tomaat, sjalot en knoflook fijn. Beleg de chips met de bosui, jalapeño en kaas. Bak 15 - 20 minuten in de oven op 200 graden. Prak de avocado, pers de limoen en meng met de groenten. Serveer de nacho's met de guacamole en zure room.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Spaanse linguine met garnalen en vismelange

met aioli en paprika

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.

Linguine

Garnalen

Gerookt paprikapoeder

Citroen

Knoflookteen

Ui

Tomatenblokjes met knoflook en ui

Aioli

Paprika

Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis

Verse bladpeterselie

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

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

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	60	120	180	240	300	360
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g)	130	260	390	520	650	780
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	499 /119
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,7
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	20,1	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	48	6
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in repen (scan voor kooktips!). Meng in een kom de **garnalen** met de **knoflook** en per persoon: 1 el olijfolie, ½ tl **gerookt paprikapoeder**, peper en zout (zie Tip).

Tip: *Gerookt paprikapoeder is sterk van smaak. Houd je hier niet van? Gebruik dan minder paprikapoeder of laat het achterwege.*

Scan mij voor extra kooktips!

2. Garnalen bakken

Verhit een grote wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met marinade 3 - 4 minuten. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.

3. Groenten bakken

Voeg de **ui** toe aan dezelfde grote wok of hapjespan en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **paprika** en ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon toe en bak 2 minuten mee. Voeg de **tomatenblokjes** en bouillon toe en breng aan de kook. Breek de **pasta** doormidden en voeg toe aan de pan. Laat, afgedekt, 7 - 9 minuten sudderen. Roer regelmatig door en verlaag eventueel het vuur als de saus te snel inkookt.

4. Garnering voorbereiden

Snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **peterselie** fijn.

5. Vismelange toevoegen

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan en voeg de helft van de **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 5 minuten koken, of tot de **pasta** gaar is (zie Tip). Voeg de **vismelange** toe aan de pan en laat 1 - 2 minuten garen in de saus. Voeg de **garnalen** toe en meng goed door.

Tip: *Zit er nog veel vocht in de pan? Haal het deksel dan na 2 minuten van de pan. Zit er te weinig vocht in de pan? Voeg dan nog wat bouillon toe.*

6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **peterselie**. Serveer met 1 **citroenpartje** per persoon en de **aioli**.

¡Buen provecho!

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

Klassieke entrecote met peterselie-knoflookaardappelen

in mosterdsaus met little-gemsalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.

Knoflookteen

Roseval aardappelen

Verse krulpeterselie

Entrecote

Ui

Little gem

Mini-romatomaten

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

De roseval aardappel is een vrij jong aardappelras uit Bretagne. Door de schil te laten zitten behoudt het zijn geliefde smaak en mooie kleur - zeer restaurantwaardig!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roseval aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 /929	540 /129
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	19,8	2,8
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1. Snijden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de **entrecote** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes.

2. Aardappelen bakken

Meng in een kom de **aardappelen** met de **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

3. Entrecote bakken

Dep de **entrecote** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit, in de laatste 15 minuten van de baktijd van de **aardappelen**, de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **entrecote** in de koekenpan en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **entrecote** uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 5 - 10 minuten mee met de **aardappelen** in de oven (zie Tip).

Tip: *De garingstijd is afhankelijk van je oven. Houd je niet zo van rosé vlees? Bak dan in ieder geval 6 minuten of schroei iets langer dicht.*

4. Mosterdsaus maken

Voeg per persoon: 25 ml water en ¼ el mosterd toe aan de pan met bakvet, meng tot een jus en breng op smaak met peper en zout. Kook in tot de gewenste dikte.

5. Salade maken

Snipper de **ui** zeer fijn (scan voor kooktips!). Haal de bladeren van de **little gem** los, maar laat ze heel. Halveer de **mini-romatomaten**. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, **ui** en ½ el mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **little-gembladeren** en de **mini-romatomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

Scan mij voor extra kooktips!

6. Serveren

Meng de **krulpeterselie** met de **aardappelen** en verdeel over de borden. Snijd de **entrecote** in plakken en leg naast de **aardappelen** (zie Tip). Schenk de mosterdsaus over het vlees. Serveer met de salade en de mayonaise.

Tip: *Snijd de entrecote tegen de draad van het vlees in. Als je goed naar het vlees kijkt, zie je dat er groeven in zitten. Leg de entrecote zo neer dat de groeven horizontaal lopen en snijd dan verticaal in plakken. Zo verkort je de spiervezels van het vlees en krijg je een malser hapje.*

Eet smakelijk!

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

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

Luxe miso-ramen met gemarineerde steak

met zachtgekookt ei en amchoi

Lekker snel | Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.

Gemarineerde steak

Ei

Bosui

Amchoi

Mix van verse gember, knoflook en rode peper

Witte miso

Mais in blik

Mie noedels

Zoete Aziatische saus

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

Miso! Een Japanse smaakmaker met zowel een hartige als zoete smaak. Gebruik het voor bouillon, sauzen of dressing, of maak er bijvoorbeeld een speciale miso-mayonaise van.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, vergiet, grote wok of hapjespan, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Amchoi* (g)	100	200	400	400	600	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	25	35	50	60	75
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	325 /78
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1
Koolhydraten (g)	70	8
Waarvan suikers (g)	19,4	2,1
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	4,6	0,5

Allergenen

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

1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **eieren**.
- Verwijder de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **amchoi** klein.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

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

2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **mix van gember, knoflook en rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en **witte miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe aan de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg het water, de ketjap, de wittewijnazijn en ½ bouillonblokje per persoon toe, breng aan de kook en laat daarna op laag vuur zachtjes pruttelen. Voeg sambal naar smaak toe.
- Kook de **eieren** in 5 - 7 minuten zacht. Giet daarna af en spoel af met koud water. Pel de **eieren** en halveer ze.

3. Koken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan. Bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi met wat peper en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de **noedels** en **amchoi** toe aan de wok of hapjespan. Schep goed om en kook ongeveer 2 - 4 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet.

4. Serveren

- Snijd de **steak** in plakjes.
- Verdeel de **noedels** en bouillon over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **mais** erover. Leg de plakjes **steak** en het zachtgekookte **eitje** erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

Weetje *Wist je dat bosui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.*

Eet smakelijk!

Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de smaakmakers fijn. Hak de pinda's en pers 1/2 limoen uit. Snijd de andere helft in partjes. Meng in een kom het sap met 1/2 zakje vissaus, de komkommer en de smaakmakers. Garneer met de pinda's en limoenpartjes.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Steak met champignonroomsaus

met wortelcrème, boontjes met spek en ovenaardappelen

Premium

Totale tijd: 60 - 70 min.

- Steak
- Aardappelen
- Italiaanse kruiden
- Knoflookteen
- Verse rozemarijn
- Champignons
- Sperziebonen
- Wortel
- Slagroom
- Spekreepjes

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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen voor een fijne bite.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hoge kom, ovenschaal, 2x pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, staafmixer, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4954 /1184	541 /129
Vetten (g)	78	8
Waarvan verzadigd (g)	43,4	4,7
Koolhydraten (g)	72	8
Waarvan suikers (g)	8,6	0,9
Vezels (g)	21	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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

1. Voorbereiden

Haal de **steak** en de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 180 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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

2. Aardappelen bakken

Dep ondertussen de steak droog met keukenpapier en wrijf in met de **Italiaanse kruiden**, peper en zout. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Ris de naalden van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Maak in een kleine kom een kruidenboter van de **rozemarijn**, ⅓ van de **knoflook**, 1 el roomboter per persoon, peper en zout. Meng de kruidenboter door de gekookte **aardappelen**. Verdeel de **aardappelen** over een ovenschaal en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Steak bereiden

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

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

4. Champignons bakken

Breng ruim water aan de kook in 2 pannen met deksel. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Kook de **sperziebonen** 6 - 8 minuten en de **wortelblokjes** 10 - 12 minuten in aparte pannen. Bewaar wat van het kookvocht van de **wortel** en giet daarna beide groenten af. Snijd de **champignons** in plakken. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **champignons** en de overige **knoflook** 4 - 6 minuten. Voeg per persoon: 75 ml **slagroom**, ½ el wittewijnazijn en ¼ runderbouillonblokje toe. Roer goed en kook de saus in op laag vuur.

5. Groenten afmaken

Verhit een tweede koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** 6 - 8 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en bak nog 2 - 3 minuten. Pureer ondertussen in een hoge kom de **wortelblokjes** samen met de overige **slagroom** en mosterd met een staafmixer tot een crème. Breng op smaak met peper en zout. Gebruik eventueel wat van het kookvocht om het smeuïger te maken.

6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken. Verdeel de **steak** over de borden en schep de wortelcrème ernaast. Serveer de **aardappelen** en **sperziebonen** in mooie schalen. Schenk de saus in een kommetje zodat iedereen deze naar wens kan toevoegen.

Eet smakelijk!

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

Varkensoester in spek met frisse citroendressing

met krieltjes, kruidenmayonaise, sperziebonen en snijbonen

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.

Verse tijm

Krieltjes

Sperziebonen

Ui

Citroen

Ontbijtspek

Verse bieslook, dille en bladpeterselie

Snijbonen

Varkensoester

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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 /884	542 /130
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	12,2	1,8
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	13,2	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1. Krieltjes bakken

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

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

2. Voorbereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd in schuine reepjes van 2 cm. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit in een kleine kom. Kook de **sperziebonen** en **snijbonen**, afgedekt, 6 - 8 minuten. De **sperziebonen** en **snijbonen** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.

Scan mij voor extra kooktips!

3. Dressing maken

Meng in een tweede kleine kom per persoon: ½ tl **citroenrasp**, ½ el **citroensap**, ½ tl mosterd, 1 tl honing en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **bieslook**, **dille en bladpeterselie** fijn. Meng in een kom de **verse kruiden** met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

4. Varkensoester bakken

Bestrooi de **varkensoester** met peper en zout. Wikkel de **varkensoester** in het **onbijtspek**. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** 3 - 4 minuten per kant, of tot het **vlees** gaar is. Haal uit de pan en houd warm in aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet voor de **sperziebonen**.

5. Sperziebonen bakken

Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui**, **sperziebonen** en **snijbonen** 4 - 6 minuten, of tot de **boontjes** beetgaar zijn en de **ui** zacht is (zie Tip). Haal de koekenpan van het vuur en meng 1 el citroendressing per persoon door de **ui** en **boontjes**.

Tip: *Voeg, als er niet genoeg roomboter over is in de pan, 1/4 el roomboter per persoon toe.*

6. Serveren

Verdeel de **varkensoester**, **krieltjes** en **boontjes** over de borden. Schenk de overige citroendressing over de **varkensoester** (zie Tip). Serveer de kruidenmayonaise bij de **krieltjes**.

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

Eet smakelijk!

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

Smokey pulled chicken taco's

met kimchi-aardappelen en koolsla

Street food

Totale tijd: 45 - 55 min.

- Pulled chicken
- Smokey tomatenketchup
- Sesamolie
- Verse koriander
- Avocado
- Mini-tortilla's
- Limoen
- Aardappelen
- Bosui
- Kimchisaus
- Rodekool, wittekool en wortel
- Knoflookteen
- Geraspte cheddar

SPECIAAL INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! De ingrediënten van de ketchup worden met zorg verbouwd in Kenia en ter plekke gedroogd, zodat de oogst maximaal wordt gebruikt.
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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, rasp, saladekom, 2x kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5305 /1268	670 /160
Vetten (g)	74	9
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2
Koolhydraten (g)	102	13
Waarvan suikers (g)	19,1	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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

1. Aardappelpartjes bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el zonnebloemolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 - 35 minuten in de oven.

2. Koolsalade maken

Meng ondertussen in een saladekom de **rodekool, wittekool en wortel** met de **sesamolie** en per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Snijd de **koriander** fijn. Voeg de helft van de **koriander** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door. Zet opzij.

Weetje *Wist je dat rodekool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?*

3. Toppings bereiden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp. Pers de helft van de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de mayonaise met per persoon: 1 tl **limoensap** en ½ tl **limoenrasp**. Snijd de overige **limoen** in partjes.

4. Pulled chicken bereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering. Haal de **pulled chicken** uit de verpakking en trek uit elkaar in kleine stukjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **pulled chicken**, de **knoflook** en 30 ml water per persoon toe en bak 4 - 6 minuten. Meng ondertussen in een kleine kom de **smokey tomatenketchup** met 1 el water per persoon.

5. Afmaken

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de **kimchisaus** met de helft van de limoenmayonaise en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **aardappelen** in een schaal, besprenkel met de kimchimayonaise en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

6. Serveren

Zet de **tortilla's** op tafel. Serveer de **koriander**, de overige limoenmayonaise, de smokey-ketchupsaus, de **pulled chicken**, de **geraspte cheddar**, de **limoenpartjes**, de **avocado** en de koolsla allemaal in aparte kommetjes. Laat iedereen zelf de taco's vullen. Serveer met de kimchi-aardappelen.

Eet smakelijk!

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