



Gepaneerde pangasiusfilet met sticky soja-groenten en knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuishoort.
Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

- | | |
|---|--|
|  |  |
| Pangasiusfilet | Basmatirijst |
|  |  |
| Gemberpuree | Knoflookteen |
|  |  |
| Rode ui | Paprika |
|  |  |
| Wortel | Panko paneermeel |
|  |  |
| Sojasaus met minder zout | Furikake |
|  | |
| Paprikapoeder | |

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	407 /97
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	101	14
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

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



Vis paneren

- Verdeel de panko over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko.
- Leg de vis op een bord en houd apart.



Groenten bereiden

- Snijd de ui in partjes en snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de wortel in dunne plakjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Vis bakken

- Besprenkel de achtergehouden saus over de groenten en schep alles goed om.
- Zet de groenten vervolgens terug in de oven, totdat ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.



Saus maken

- Meng ondertussen in een kleine kom de sojasaus met de honing en de sambal. Houd apart voor later gebruik.
- Verdeel het paprikapoeder en de helft van de bloem over een diep bord.
- Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.



Serveren

- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Schep de vis erop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas met walnootstukjes en tomaat-basilicumsalsa

Familie Veggje

Totale tijd: 35 - 45 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeug met een 'al dente' rijstkorrel. Deze versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika's, het gerookt paprikapoeder en de verse geitenkaas."



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken DOP



Ui



Knoflookteen



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Pruimtomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

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 DOP* (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
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gerookt paprikapoeder (tl)	⅓	⅔	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	446 /107
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	24,1	3,2
Vezels (g)	6	1
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.



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd de puntpaprika in grove stukken.
- Verdeel met de helft van de knoflook over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en meng goed. Breng ruim op smaak met zout.
- Bak voor 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin beginnen te kleuren. Schep halverwege om.



Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde knoflook en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde paprika toe en bewaar apart.
- 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 het goudbruin is.



Smaakmakers bakken

- Snipper de ui. Pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan.
- 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.



Afmaken

- Voeg de Grana Padano, extra vierge olijfolie en een snufje gerookt paprikapoeder toe aan de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een dikke puree.
- Voeg, zodra de risotto gaar is, de puree toe aan de risotto en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd het basilicum grof.



Risotto maken

- 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.
- Voeg extra water toe en kook iets langer als je de risotto liever zachter eet.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat met de helft van het basilicum. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde geitenkaas met walnootstukjes erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.

Eet smakelijk!



Dahl met krokante kikkererwten en naan

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Tandooripasta



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

De tandoori-pasta in dit recept bevat verschillende aromatische kruiden en specerijen, zoals gember, citroengras, kurkuma, kruidnagel en kardemom - waardoor dit gerecht boordevol smaak zit!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote hapjespan met deksel, keukenpapier, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tandooripasta* (g)	15	35	45	60	80	95
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	404 /96
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	19,2	2,3
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en wortels 2 - 3 minuten. Roer de tandooripasta, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn en snijd de limoen in zes partjes.
- Knijp, als de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon eroverheen.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek de pan af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.



Serveren

- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Krokante kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoete Aziatische saus, bosui en knapperige rauwkost

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



Oranje kipschnitzel



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

Knoflook is door de eeuwen heen op verschillende manieren gebruikt; in het oude Egypte geloofde men bijvoorbeeld dat knoflook medicinale en magische eigenschappen had en werd het zelfs gebruikt als betaalmiddel!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranجهoekrokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	591 /141
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	114	17
Waarvan suikers (g)	19,6	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rasp de wortel.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn, peper en zout.
- Voeg de wortel en spitskool toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.
- Bereid de bouillon. Rasp de gember met een fijne rasp. Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nóg fijner voor je het aan de kom toevoegt.



Rijst koken

- Breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst 10 - 12 minuten. Voeg indien nodig meer water toe.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Smaakmakers bakken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe (zie Tip).

Gezondheidstip 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan 2/3 van de rijst. De overige rijst kun je een andere keer gebruiken.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden. Schep de rauwkost ernaast.
- Leg de schnitzel erbovenop. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en besprenkel met de saus.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en rucolasalade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Mini-komkommer



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

Deze week geen gewone tijm in je box - je kookt namelijk met citroentijm! Deze neef van de gewone tijm heeft een heldere citrussmaak, waardoor dit gerecht een complexere smaak krijgt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	538 /129
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,3
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	34,5	6,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in de lengte in dunne plakjes.
- Snijd ¾ van de rode biet in dunne plakken en snijd het overige gedeelte in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



Salade maken

- Verkrui mel de geitenkaas over de flammkuchen, bestrooi met de citroentijm en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de peer en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en roerbak 2 - 3 minuten, of tot goudbruin.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de flammkuchen met de zure room. Breng goed op smaak met flink wat peper en zout. Beleg met de rode-bietplakken en verdeel vervolgens de ui en peer erover.



Serveren

- Snijd kort voor serveren de komkommer in blokjes.
- Voeg de bietenblokjes, pompoenpitten, komkommer en sla toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en besprenkel met wat honing naar smaak.
- Serveer met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bulgur met geroosterde groenten en honing-geitenkaasbolletjes met verse munt, pompoenpitten en zoete aardappel

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



- Zoete aardappel
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Wortel
- Rode ui
- Bulgur
- Gemalen komijnzaad
- Pompoenpitten
- Pruimtomaat
- Verse munt
- Rucola en veldsla
- Rode puntpaprika
- Geitenkaasbolletjes met honing



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze groente heeft een wat dunnere huid in vergelijking met de gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes van de vrucht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, 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
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme 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)	2423 /579	389 /93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	18,6	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Voeg de zoete aardappel en de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de zoete aardappel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de muntblaadjes fijn. Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de slamix toe en schep goed om.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne repen. Snijd de wortel in halve maantjes van ½ cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg alledrie toe aan dezelfde grote kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Salade afmaken

- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de geroosterde groenten, de dressing en de bulgur toe aan de saladekom en schep goed om.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Bulgur bereiden

- Schep de zoete aardappel om en leg de groenten ernaast, of gebruik een andere bakplaat. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Rooster in een pan op middelmatig vuur de bulgur en het komijnzaad al roerend 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 minuten op laag vuur.
- Giet af en roer de bulgur los met een vork.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg de geitenkaas erbovenop.
- Garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Kip in harissa-granaatappelsaus met amandelschaafsel

met kruidige bulgur, courgette en verse munt

Lekker snel Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kippendij



Granaatappel



Bulgur



Amandelschaafsel



Rode ui



Verse munt



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Hello Harissa



Knoflookteen



Een favoriet van receptontwikkelaar Noah:

"Granaatappel duikt steeds vaker op in salades, maar zelden in warme gerechten of sauzen. Zonde - het geeft niet alleen kleur aan je bord, maar ook een heerlijk zoete smaak. Oorspronkelijk komt dit prachtige fruit uit het Midden-Oosten, en daarom wilde ik een recept maken dat haar oorsprong eer aandoet."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Granaatappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	443 /106
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	20,7	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in halve ringen.
- Snijd de courgette in blokjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en houd apart.



Granaatappel voorbereiden

- Snijd ondertussen de granaatappel open en pers het sap uit boven een kleine kom.
- Schep de granaatappelpitjes in een andere kleine kom en houd apart.
- Blus de kip af met het granaatappelsap, de achtergehouden bouillon en de overige wittewijnazijn.
- Breng flink op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, de courgette en de gesnipperde ui 2 minuten.
- Roer de bulgur erdoor en rooster de korrels 1 minuut. Blus af met de helft van de wittewijnazijn.
- Houd 50 ml bouillon per persoon apart. Giet de overige bouillon bij de bulgur.



Munt snijden

- Voeg de honing, de **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe.
- Laat 9 - 11 minuten sudderen, tot de saus is ingedikt en de kip gaar is.
- Snijd ondertussen de munt fijn.



Kip bakken

- Breng aan de kook en laat 10 - 12 minuten koken op laag vuur. Roer af en toe door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de overige ui 1 - 2 minuten.
- Snijd de kippendijen in vieren, voeg toe aan de ui en bak 2 minuten.



Serveren

- Roer de bulgur los met een vork. Roer de amandelen, de munt en de overige Afrikaanse kruidenmix erdoor.
- Serveer de bulgur op borden en leg de kip met saus erbovenop.
- Garneer met de granaatappelpitjes.

Eet smakelijk!



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rode ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Kalamata-olijven



Tomaat



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, vergiet, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	454 /109
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	24,8	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot gaar.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika, verse tomaat, rozijnen en **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en tomatenblokjes toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de olijven en worcestershiresaus toe en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig door.



Peterselie snijden

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

Weetje 🍏 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



Serveren

- Voeg de linzen toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en picadillo over de borden.
- Verkruiem de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met uienchutney, spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Spinazie



Verse bieslook



Uienchutney



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

Chutney, afkomstig uit India, is er in vele soorten en kan zoet, zuur of pittig zijn. De uienchutney in dit gerecht, gemaakt van gekaramelliseerde uien, kruiden en azijn, heeft een zoete en pittige smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	480 /115
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	22,1	3,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zorg dat de aardappelen onder water staan in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Worstjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe en bak, afgedekt, 4 - 6 minuten op middelmatig vuur. Keer de worstjes regelmatig om.
- Serveer de worstjes op borden.



Groenten snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn en snijd de tomaat partjes.
- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Snijd de ui in halve ringen.

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



Aardappelen stampen

- Voeg de uienchutney en het water voor de saus toe aan de ui in de koekenpan.
- Meng goed en laat 1 minuut zachtjes koken.
- Stamp de aardappelen met de overige roomboter en eventueel een scheutje kookvocht.
- Roer de mosterd en de bieslook erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en tomaat 2 - 3 minuten.
- Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe aan de tomaat. Roer tot de spinazie is geslonken.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree en groenten op de borden.
- Sprenkel de uienjus erover.

Eet smakelijk!



Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, rucola en veldsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Kookroom



Basilicumcrème



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Rucola en veldsla



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, fijne rasp, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3343 /799	629 /150
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	20	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en zongedroogde tomaten 3 - 4 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de bouillon en de helft van de balsamicoazijn. Voeg de room toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.



Aubergine bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm en hak de zongedroogde tomaten grof.
- Meng de aubergine met de bloem.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin.



Serveren

- Meng in een saladekom de slamix met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta, de aubergine, de basilicumcrème en de helft van de Parmigiano Reggiano door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta en de salade over diepe borden. Garneer met de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met rozemarijn-aardappelpartjes en geroosterde broccoli

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Sinaasappel



Broccoli



Verse rozemarijn



Kipfilethaasjes



Ui



Uienchutney



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

Kipfilethaasjes zijn het kleine stukje vlees onder de filet. Het is extra mals, gaart snel en absorbeert gemakkelijk marinades en kruiden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	413 /99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder de takjes van de rozemarijn en snijd de blaadjes fijn. Voeg toe aan de aardappelpartjes.
- Bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 5 - 6 minuten, of tot gaar. Haal uit de pan en houd apart.



Broccoli voorkoken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Blancheer de broccoli 2 - 3 minuten en giet af.



Saus maken

- Voeg aan dezelfde koekenpan de uienchutney, het sinaasappelsap, de honing en de mosterd toe. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Meng goed en breng aan de kook.
- Laat 2 - 3 minuten inkoken. Haal dan van het vuur en roer een klontje roomboter door de saus.



Groenten roosteren

- Snijd de ui in 8 partjes.
- Leg de ui en broccoli op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de sinaasappel uit.



Serveren

- Serveer de aardappelpartjes, kip en broccoli op borden.
- Besprenkel de kip met de sinaasappelsaus.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Griezelige Danse Macabre-burger

met frietjes en komkommersalade

Totale tijd: 35 - 45 min.

Plantaardig

Het kookspreekje van Danse Macabre

Lang, heel lang geleden, op een muziekconcours hier ver vandaan, kon je de dirigent Joseph Charlatan voor zijn orkest zien staan.

Met veel emotie en bravoure speelde hij zijn muziek. Het stuk heette Danse Macabre, men noemde het uniek.

Maar op vrijdag de dertiende, 1876 was het jaar, was deze magistrale uitvoering opeens zomaar klaar.

Want in het Huyverwoud verscheen een katachtig wezen, het was het Kwaad, dat velen vrezden.

De ogen die die avond in de hoek verschenen, verzwoegen het orkest, het was met de laatste noot verdwenen.

Wist je dat je door een Danse Macabre-burger te bereiden, het mogelijk is om het Kwaad in het Huyverwoud te bestrijden?



Scan de code met je Spotify-app en luister naar het sprookjesrecept.



Kook sprookjes en win

Tover dit sprookjesachtige recept op tafel en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Wonder Hotel. Zo beleef je samen met het hele gezin Danse Macabre in het echt! Extra leuk: beluister het recept en houd je handen vrij om samen de sterren van de hemel te koken. Scan de QR-code om het sprookjesrecept te beluisteren of de actievoorwaarden te lezen.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart streetfoodbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 /935	525 /126
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,8
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	20,6	2,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om, zodat de frieten rondom bedekt zijn (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de frietjes. De aardappelen kun je op een ander moment gebruiken.



Burger bakken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de dille, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 minuten per kant.
- Houd voor elke burger 1 heel slablad apart. Snijd de overige sla grof.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.



Frieten bakken

- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en zorg dat er genoeg ruimte overblijft om later het broodje toe te voegen.
- Bak 22 - 24 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd het broodje open en bak de laatste 3 minuten mee met de frieten.



Salade maken

- Bewaar ½ el uiensaus per persoon apart. Voeg de overige uiensaus toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de sla en komkommer toe aan de saladekom en meng door de dressing.



Uienjus maken

- Snipper de ui fijn.
- Verhit in een steelpan de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de wittewijnazijn en de suiker.
- Voeg, als de suiker is opgelost, de ui en het mosterdzaad toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes pruttelen op middelmatig vuur. Haal van het vuur en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de dille fijn.



Serveren

- Beleg het broodje met de dillemayo, de achtergehouden uiensaus, de achtergehouden sla en de burger.
- Serveer met de frieten, de salade en mayonaise naar smaak.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!



Romige masala linzensoep met naan

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Veggie Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Mix van gesneden wortel en ui



Knoflookteen



Biologische volle yoghurt



Verse koriander en munt



Amandelschaafsel



Tomaat



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, kleine kom, soeppan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	437 /105
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	22,3	2,6
Koolhydraten (g)	92	11
Waarvan suikers (g)	17,4	2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Soep afmaken

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

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



Soep maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Parelcouscous met guacamole en witte kaas

met tomaat, verse kruiden en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met
citroenaroma



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Guacamole



Verse bladpeterselie
en bieslook



Komkommer



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

Guacamole is uitgevonden door de Azteken in de regio die we nu kennen als Mexico; ze noemden het "ahuacamolli", een combinatie van de Azteekse woorden 'ahucatl' (avocado) en "molli" (saus).

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie met citroenaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	40	60	80	100	140	160
Witte kaas* (g)	40	75	100	150	175	225
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	361 /86
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar. Roer af en toe door, zodat de parelcouscous niet aan de pan blijft plakken.
- Giet daarna af en spoel af met koud water.



Mengen

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 3 - 4 minuten.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de honing en de olijfolie met citroen.
- Voeg de parelcouscous en de ui toe aan de saladekom en roer goed door de dressing.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Pompoenpitten roosteren

- Snipper de ui zo fijn mogelijk.
- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Voeg de tomaat, de komkommer, de verse kruiden en de veldsla door de parelcouscous en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de parelcouscous over de borden. Schep de guacamole erbovenop.
- Verkruiemel de witte kaas erboven en garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflookteen



Broccoli



Ui



Gomasio



Uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% "goma", ofwel sesamzaad en 10% "sio", zeezout.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	440 /105
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,8
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	49,4	5,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur.
- Bak de knoflook en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.



Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de kip 7 minuten.
- Voeg de uienchutney, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe samen met wat sambal naar smaak.
- Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut.



Broccoli stomen

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten, giet af en laat uitstomen.
- Roer de gomasio erdoorheen en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Serveren

- Serveer de rijst over kommen en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de saus en garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



Fiocchi tricolore



Rode cherrytomen

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Fiocchi Tricolore van Felicetti is een levendige pasta met drie kleuren, gemaakt van durumtarwe. Het voegt zowel visuele aantrekkingskracht als een rijke smaak toe aan elk gerecht. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
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)	3728 /891	836 /200
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,7
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13,6	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Tip: Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.



Pasta afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, rode pesto en alle tomaat 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Toppings voorbereiden

- Snijd de tomaat in blokjes en halveer de cherrytomaten.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Scheur de serranoham en mozzarella in kleine stukken.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden. Verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het basilicum en de geroosterde pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Veggie kaasschnitzel in salieboter met parelcouscous

met citroenmayonaise, pompoen en pastinaak

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Vegetarische kaasschnitzel



Knoflookteen



Sjalot



Pompoenblokjes



Wortel



Pastinaak



Verse salie



Citroen



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	786 /188
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,7
Koolhydraten (g)	102	19
Waarvan suikers (g)	17,9	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Parelcouscous koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet af en leg terug in de pan.
- Roer de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) erdoor en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de pompoen 4 - 5 minuten.



Saus maken

- Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het sap van 1 citroenpartje per persoon (zie Tip).
- Roer de groenten door de parelcouscous.
- Ris de salieblaadjes van de steeltjes.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de mayonaise door yoghurt.



Groenten bakken

- Was of schil de pastinaak. Snijd de pastinaak en de wortel in kleine blokjes.
- Voeg toe aan de pompoen. Voeg een scheutje water toe en bak 4 - 5 minuten.
- Snipper ondertussen de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de sjalot, de knoflook en de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan de groenten. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de schnitzel 3 minuten op de ene kant. Draai om, voeg de salie en een klontje roomboter toe en bak 3 minuten op de andere kant.
- Serveer de parelcouscous met de schnitzel en de overige citroenpartjes ernaast. Serveer met de citroenmayonaise en de salie.

Eet smakelijk!



Lichte waterzooi met koolvis

met groenten en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2330 /557	253 /60
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,6
Koolhydraten (g)	54	6
Waarvan suikers (g)	16,5	1,8
Vezels (g)	14	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	1,4	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het laurierblad toe.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de prei in ringen. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



Peterselie snijden

- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de aardappelen gaar zijn zodat het niet meer kookt.
- Meng de room en de helft van de peterselie door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout.



Waterzooi bereiden

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten. Voeg daarna de prei, wortel en aardappelen toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de aardappelen gaar zijn.



Vis pocheren en serveren

- Snijd ondertussen de vis in stukken van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de visstukjes in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in truffel-pankojasje

met knoflook-sperziebonen en aardappelen

Lekker snel Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Sperziebonen



Mayonaise met truffelaroma



Panko paneermeel



Gedroogde tijm



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

Sperziebonen zijn een jonge, malse bonensoort en worden vanwege hun delicate smaak ook wel 'prinsessenbonen' genoemd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, diep bord, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2828 / 676	506 / 121
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de panko toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Voeg de sperziebonen toe aan een hapjespan.
- Schenk een bodempje water in de hapjespan en voeg een snuffje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en voeg weer toe aan de hapjespan.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook, ui en tijm toe.
- Bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

- Dep het varkensvlees droog met keukenpapier.
- Bedek het varkensvlees rondom met de helft van de truffelmayonaise. Wentel daarna door het pankomengsel.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het varkensvlees 10 - 13 minuten. Haal daarna uit de pan en bewaar afgedekt tot serveren.



Serveren

- Verdeel de aardappelen over de borden en leg alles ernaast.
- Meng de overige truffelmayonaise met 1 tl water per persoon. Sprenkel over de aardappelen.

Eet smakelijk!



Orzo met courgette en pecorino

met mini-romatomaten en rozemarijn

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Orzo



Amandelschaafsel



Italiaanse kruiden



Rode ui



Courgette



Mini-romatomaten



Geraspte pecorino DOP



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

Mini-romatomaten lijken misschien op cherrytomaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan cherrytomaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	418 /100
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	13,8	2,3
Vezels (g)	8	1
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.



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in halve maantjes en halveer de tomaten.
- Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd fijn.

Weetje 🍏 Wist je dat je met dit gerecht door de geraspte kaas, amandelen en grote hoeveelheid groenten ruim een kwart van de ADH calcium binnenkrijgt?



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgette, knoflook en de overige rozemarijn 3 - 4 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Heb je geen haast? Rooster de tomaten dan met een beetje olijfolie, peper en zout 15 minuten in de oven op 200 graden. Verdeel de tomaten bij het serveren over de orzo.



Orzo bereiden

- Verhit een klontje roomboter in een pan op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg de bouillon toe.
- Kook de orzo, afgedekt, 8 - 10 minuten. Roer goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen.
- Voeg extra water toe als de orzo te droog wordt.



Orzo kruiden

- Roer de Italiaanse kruiden, de groenten en de helft van de kaas door de orzo.
- Breng op smaak met peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Rooster het amandelschaafsel met de helft van de rozemarijn goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden.
- Garneer met het rozemarijn-amandelschaafsel en de overige kaas.

Eet smakelijk!



Cheesy tortilla-ovenshotel met kip en zure room

met tortilla's, tomatensalsa en mais

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tortilla



Kipgehakt met
Mexicaanse kruiden



Knoflookteen



Rode ui



Mais in blik



Tomaat



Wortel



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



Geraspte cheddar



Biologische zure room



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

Wist je dat Cheddar ook een dorpje in Engeland is? De gelijknamige kaas is hier ontstaan, maar snel uitgegroeid tot een van de populairste kazen in de wereld!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (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)	3071 /734	504 /120
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,5
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	20,8	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Laat de mais uitlekken in een vergiet.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in zeer kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel, mais, de knoflook en ⅔ van de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee in deze stap.



Samenstellen

- Beleg de tortilla's met de vulling. Vouw de tortilla's dicht en leg ze in een ovenschaal.
- Strooi de kaas erover en bak 5 - 10 minuten in de oven.

Weetje 🥰 Mais levert een goede portie magnesium - een belangrijk mineraal voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke producten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.



Vulling maken

- Voeg het gehakt, het gerookte paprikapoeder en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon en de helft van de tomaat toe en bak nog 2 - 4 minuten.



Serveren

- Meng in een kleine kom de overige tomaat en ui met de wittewijnazijn.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tortilla's met de tomatensalsa en de zure room.

Eet smakelijk!



Sticky champignons met spiegelei

met aardappelpuree, paksoi en bosui

Veggie Health Conscious Choice

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



Taugé



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

Paksoi heeft een lichtzoete, mosterdachtige smaak en een knapperige textuur. Het is een veelzijdige groente die in allerlei gerechten kan worden verwerkt, zoals soepen, salades en roerbakgerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé* (g)	25	50	50	100	100	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	403 /96
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	23,1	3,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Sticky champignons maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de champignons en het witte gedeelte van de bosui toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de taugé, ketjap en zoete Aziatische saus toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het ei.



Groenten snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten.
- Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de paksoi uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de champignons in plakjes.



Serveren

- Voeg een scheutje olijfolie en eventueel wat kookvocht toe aan de aardappelen en stamp met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix toe en stamp goed door. Meng de paksoi door de aardappelpuree.
- Verdeel de aardappelpuree over diepe borden.
- Schep de champignons eroverheen. Leg het ei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Hartige pie van gemengd gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Wortel



Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Bleekselderij



Tomaat



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

Bladerdeeg is een luchtig, kruimelig deeg dat wordt gemaakt door laagjes boter en deeg te stapelen. Tijdens het bakken ontstaan er knapperige, luchtige laagjes - perfect voor allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	3222 / 770	586 / 140
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,3
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	17,5	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Halveer bleekselderij in de lengte en snijd dan in kleine stukjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, wortel en bleekselderij 4 - 5 minuten.



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de tomaat, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en paprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Pruimtomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



Paprika



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

De eerste Europese versies van aubergines waren kleiner en hadden een gele of witte kleur. Ze leken op eieren, vandaar de Engelse naam "eggplant"!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	571 /136
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	26,1	4,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta. Verkruiemel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten snijden

- Snijd de paprika in smalle repen.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de tomaat in blokjes.



Pasta koken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 45 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, paprika en aubergine 5 - 7 minuten, of tot de aubergine goudbruin is.
- Roer de knoflook, Siciliaanse kruidenmix en tomatenpuree erdoorheen en bak nog 2 - 3 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verkruiemel de rest van het bouillonblokje erboven. Voeg de tomaat, de room, de suiker en het kookvocht toe.
- Dek de pan af en laat 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Serveren

- Roer de pasta door de groenten en meng goed. Serveer de pasta op de borden.
- Verkruiemel de geitenkaas erover. Garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Linguine met harissa, garnalen en Parmigiano Reggiano

met puntpaprika en oregano

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Rode ui



Tomatenblokjes met basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Linguine



Gedroogde oregano



Harissa



Garnalen



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuishoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	539 /129
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in ringen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes, oregano, harissa, rodewijnazijn en suiker toe.
- Meng goed en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Roer de garnalen erdoor en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal alles uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.



Serveren

- Voeg de pasta en het paprikamengsel toe aan de saus. Meng goed.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Tonijnsalade met gepofte zoete aardappel

met komkommer-koolsla, dille en bieslook

Health Conscious Choice

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Appel



Rode ui



Rodekool,
wittekool en wortel



Biologische zure room



Komkommer



Tonijn in water



Verse dille & bieslook



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2310 /552	345 /83
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	28,9	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Scheur 1 vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af per persoon.
- Leg de zoete aardappel op de aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de pakketjes dicht en leg ze op een bakplaat.



Tonijnsalade maken

- Laat de tonijn uitlekken. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in kleine blokjes. Snijd of knip de bieslook fijn. Snipper de ui.
- Meng in een kom de honing met de mosterd.
- Voeg de ui, de zure room, de tonijn, de appel en ⅔ van de bieslook toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Houd apart tot serveren.



Koolsla maken

- Bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de dille fijn.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de komkommer, dille en wortel-koolmix toe aan de kom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Controleer na 30 minuten of de zoete aardappel al gaar is door met een vork in een van de blokjes te prikken. Pas eventueel de baktijd hierop aan.



Serveren

- Haal de pakketjes met zoete aardappel uit de oven wanneer ze gaar zijn. Pas op: uit de pakketjes kan hete stoom komen.
- Verdeel de zoete-aardappelblokjes over de borden. Schep de tonijnsalade erbovenop.
- Strooi de overige bieslook over de tonijnsalade en zoete aardappel.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Zalm met krieltjessalade

met appel, venkel en dille

Lekker snel Health Conscious Choice

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Appel



Rode ui



Rucola en veldsla



Krieltjes



Zalmfilet



Verse dille



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuishoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2573 /615	444 /106
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	16,9	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de mosterd, de wittewijnazijn en de dille.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de krieltjes, appel, venkel en slamix toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de dille fijn.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de ui en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai daarna om en bak 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de vis op borden. Meng de ui door de salade en serveer ernaast.

Eet smakelijk!



Bulgogibowl met steak

met rijst, sesam-koolsla en gomasio

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Rode ui



Komkommer



Wittekool en wortel



Bulgogisaus



Sesamolie



Gomasio



Steak



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgogisais (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	419 /100
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de komkommer in halve maantjes en voeg toe aan een kom.

Tip: Het best kun je de steak al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Haal de steak uit de verpakking.



Steak bakken

- Meng in een saladekom de sesamolie met de mayonaise en de koolmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klein scheutje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de bulgogisais en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de ui. Laat 1 minuut koken.



Rijst koken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en kook 10 - 15 minuten.
- Haal van het vuur en laat 5 minuten staan. Giet daarna af indien nodig.
- Voeg ondertussen de wittewijnazijn en de suiker toe aan de komkommer. Roer goed door en zet apart tot serveren. Schep regelmatig om.



Serveren

- Snijd de steak kort voor serveren, tegen de draad in, in dunne plakjes.
- Serveer de rijst op diepe borden. Leg de steak erop en besprenkel met de bulgogisais.
- Serveer met de komkommer en de koolsla.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Spaghetti met gekruide kipworst en pesto-roomsaus met gebakken prei en champignons

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gekruide kipworstjes



Rode ui



Champignons



Prei



Kookroom



Spaghetti



Pesto genovese



Italiaanse kruiden



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	60	125	190	250	315	375
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 / 838	673 / 161
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,5
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	13,1	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de prei in dunne ringen en snijd de champignons in plakken.
- Snijd de ui in halve ringen.



Saus maken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de kipworstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak nog 6 minuten, of tot de worst gaar is. Keer regelmatig om.
- Voeg de room, Italiaanse kruiden en pesto toe aan de pan met groenten.
- Roer goed door en laat nog 2 minuten zachtjes koken.



Groenten bakken

- Kook de spaghetti, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons, prei en ui 6 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de worstjes in plakken.
- Voeg de spaghetti en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer de pasta met de kipworst.

Eet smakelijk!



Noedels met knoflookgarnalen

met roerbakgroenten in ketjapsaus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vrijdag? Visdag!

Wij vinden, net als initiatief Vrijdag Visdag, dat een voedzaam visje op je weekmenu thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.



Groentemix met wittekool



Gefrituurde uitjes



Garnalen



Knoflookteen



Ketjap manis



Maizena



Limoen



Volkoren noedels



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, steelpan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ketjap manis (ml)	40	80	120	160	200	240
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Maizena (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	677 /162
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	31,3	6,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	3,6	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie. Schep goed om en houd apart.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de groentemix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de knoflook 2 - 3 minuten, of tot gaar.
- Voeg de noedels, de garnalen en de ketjapsaus toe aan de groenten.
- Meng goed en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Bereid de bouillon in een steelpan op middellaag vuur.
- Voeg een flinke klont roomboter, de ketjap, de maizena, de wittewijnazijn en de sambal toe (zie Tip).
- Meng goed en laat zachtjes inkoken tot verder gebruik.

Gezondheidstip 🍌 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de ketjap. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*



Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de noedels en serveer in kommen of diepe borden
- Garneer met de gefrituurde uitjes en serveer met de eventuele overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus met aardappelpartjes en sperziebonen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Het zoete van de BBQ-saus, het kruidige van de currysaus, het pittige van de mosterd en het zoute van de runderbouillon vormen samen een smaakbommetje van een saus. In combinatie met de hertengehaktballetjes de ster van dit gerecht!"



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Aardappelpartjes



Sperziebonen



Barbecuesaus



Currysaus



BBQ-rub



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog.
- Bak de aardappelpartjes 13 minuten. Voeg de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een scheutje zonnebloemolie toe.
- Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de barbecuesaus, currysaus en mosterd toe. Voeg daarna de bouillon toe.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de koekenpan en meng goed door de saus.
- Serveer de aardappelen, sperziebonen en gehaktballetjes op borden.
- Giet de overige saus eroverheen. Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Pita's met BBQ-kip en komkommer-koolsla

met verse kruiden, gebakken ui en puntpaprika

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipfilethaasjes



Barbecuesaus



Pitabroodje



Komkommer



Ui



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Rodekool, wittekool en
wortel



June's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Dit recept is snel en eenvoudig te bereiden. Daarnaast heb je niet veel potten en pannen nodig, dus weinig afwas! De BBQ-saus is een belangrijke smaakmaker in deze lichte maaltijd."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	537 /128
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	21	4,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de pita's 4 - 6 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de puntpaprika 5 - 6 minuten.
- Haal van het vuur en roer de barbecuesaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer, koolmix, knoflook en verse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Ui bakken

- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verhit een kleine scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui 3 - 4 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de verse kruiden grof. Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Snijd de pita's open en beleg naar smaak met de toppings.
- Serveer de eventuele overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!