



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.

1



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.

4



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.

2



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.

5



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.

3



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.

6



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Verse geitenkaas

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
[Plantaadige] 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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.



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.



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.



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.



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.



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!



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



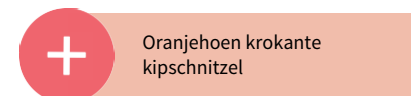
Oranje kipschnitzel



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
[Plantaardige] 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

- Verkruiemel 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!



Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Noah's favoriet

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."



Kippendijfilet

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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Kipfilethaasjes



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!



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn

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. Verkrummel 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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.



Burrata

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!



Servere met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Kipfilethaasjes met sticky sinaasappelsaus

met rozemarijn-aardappelpartjes en geroosterde broccoli

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Kipfilethaasjes



Sinaasappel



Ui



Broccoli



Uienchutney



Verse rozemarijn



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!



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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 muziekconcoers hier ver vandaan, kon je de dirigent Joseph Charlatan voor zijn orkest zien staan.

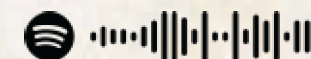
Met veel emotie en bravoure speelde hij zijn muziek. Het stuk heette Danse Macabre, men noemde het uniek.

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.



Pluimfeestburger

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
[Plantaadige] 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.



Uienjusz 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



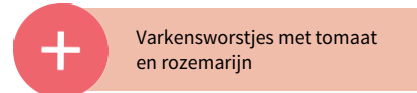
Komkommer



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 'ahucatli' (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.
- Verkruieml de witte kaas erboven en garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af. 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						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zout arme] 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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.



Serranoham

Klaar om te koken?

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



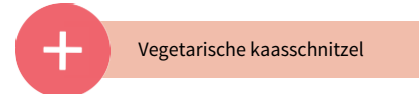
BBQ-rub



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

Sjalotten zijn iets delicates 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
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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 thuishoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

Scheur mij af!



Koolvis

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
[Plantaaardige] 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Varkenshaas

Klaar om te koken?

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Serranoham

Klaar om te koken?

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



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



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!



Kipgehakt met Mexicaanse
kruiden

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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Varkenshaas

Klaar om te koken?

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



Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Je hebt extra's besteld

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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



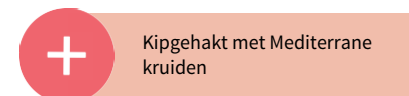
Paprika



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. Verkrui­mel 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

- Verkrui­mel 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.
- Verkrui­mel de geitenkaas erover. Garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een koekenpan op middel­hoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedings­waarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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 thuis hoort. Voel je als een vis in 't water met onze spartelverse recepten.

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Tonijnsalade met gepofte zoete aardappel

met komkommer-koolsla, dille en bieslook

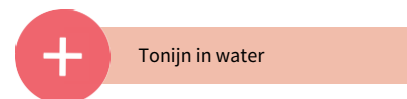
Health Conscious Choice

Totale tijd: 50 - 60 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.



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.



Voorbereiden

- 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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.



Zalmfilet

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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Sesamololie



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!



Steak

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
Bulgogisaus (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
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
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)	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 bulgogisaus 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 bulgogisaus.
- Serveer met de komkommer en de koolsla.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Gekruide kipworstjes

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						
[Plantaardige] 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.



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.



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.



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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Garnalen

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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Provençaalse
hertengehaktballetjes

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
[Plantaadige] 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
[Plantaadige] 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 snuffje 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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."



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Assepoesters pompoensoep

met gehaktballetjes, wortel en kokosmelk

Totale tijd : 35 - 45 min.

Caloriebewust



Assepoesters kooksprookje

Er was eens een meisje, aardig en lief voor iedereen. Ze woonde met haar stiefmoeder en stiefzussen, allemaal even gemeen.

Op een dag zei de koning:
"Ik organiseer vanavond een bal, waar mijn zoon, de prins, zal kiezen met wie hij trouwen zal!"

Assepoester wilde gaan, haar hart vol verlangen. Maar haar stiefmoeder zei streng: "Nee, jij gaat de was ophangen!"

"Daarna ga je schoonmaken, soppen en boenen. En vergeet je de soep niet? Ik lust er wel één met pompoenen."

Assepoester keek als een berg op tegen al dat werk. Misschien kun jij haar helpen? Samen sta je namelijk sterk.

Want als Assepoesters taken zijn gedaan, kan zij toch naar het bal van haar dromen gaan.



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 het Sprookjesbos 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.



Half-om-half gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, soeppan of grote pan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 /594	332 /79
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	27	4
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Schil de aardappelen en snijd in kleine stukken.
- Snijd de wortel en puntpaprika in blokjes.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijsolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur en dek de pan af. Bak 5 - 6 minuten verder, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijsolie in een soeppan of grote pan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de pompoen, puntpaprika, aardappelen en wortel toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en bak 3 - 4 minuten.



Soep pureren

- Haal de soep van het vuur en pureer glad met een staafmixer.
- Voeg eventueel een extra scheutje water toe voor een dunnere soep.



Groenten koken

- Voeg de bouillon, de gele currykruiden en ¾ van de kokosmelk toe.
- Breng afgedekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 20 - 25 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Serveer de soep in kommen of diepe borden en leg de gehaktballetjes erbovenop.
- Besprenkel met de overige kokosmelk.

En ze aten nog lang en gelukkig..

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Brandt & Levie-varkensworst met stampapot en witte kaas

met verborgen groenten voor kinderen: prei, wortel en ui

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Prei



Wortel



Rode ui



Siciliaanse kruidenmix



Witte kaas



Varkensworst met
majoraan en knoflook



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

Scheur mij af!



Varkensworst met majoraan
en knoflook

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, hoge kom, pan met deksel, aardappelstamper, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	40	80	120	160	200	240
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	532 /127
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	27,2	4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de wortel, aardappelen en zoete aardappel en snijd in grove stukken.
- Zet de wortel en beide soorten aardappelen onder water in een pan.
- Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en het water voor de saus. Voeg alles toe aan een hoge kom.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen.
- Voeg terug toe aan de pan en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat inkoken (zie Tip).

Tip: Voeg een scheutje water toe als de saus te dik lijkt, of wat bloem als de saus te waterig is.



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de prei in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, prei en worst 3 minuten.
- Dek de pan af met het deksel en bak 8 minuten, of tot gaar. Draag regelmatig om.
- Haal de worst uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Serven

- Stamp de wortel en beide soorten aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een flinke klont roomboter en een scheutje kookvocht toe.
- Roer de Siciliaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stampapot over borden en verkruimel de witte kaas eroverheen. Leg de worst erop en giet de saus eroverheen.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Hamburger met spekreepjes en broccoli

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kookroom



Aardappelen



Verse bieslook



Geraspte Goudse kaas



Kerriepoeder



Broccoli



Ui



Half-om-half hamburger



Spekreepjes



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven
inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die
speciaal voor jou zijn toegevoegd!

Scheur mij af!



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3745 /895	552 /132
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	26,7	3,9
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	10	1,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Aardappelpartjes maken

- Was de aardappelen en snijd in partjes. Zet onder water in een hapjespan.
- Doe het deksel op de hapjespan en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op middellaag vuur.
- Giet af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.



Saus maken

- Haal de burger en de spekreepjes uit de pan en bewaar apart. Bak in dezelfde pan de ui 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de room en de helft van het kerriepoeder toe en breng aan de kook.
- Zet het vuur op middelmatig en roer de kaas door de saus. Laat de kaas smelten en zet dan het vuur uit.
- Voeg geleidelijk water toe, tot de saus de gewenste dikte heeft bereikt. Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli koken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 minuten. Keer de burger om, voeg de spekreepjes toe en bak 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 - 7 minuten. Giet af en breng op smaak met peper en zout. Zet apart tot serveren.
- Snipper de ui.



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de broccoli, spekreepjes en de burger op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat aardappelpartjes en mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: meng de overige aardappelpartjes door wat van het overige kerriepoeder naar smaak. Schenk de cheesy kerriesaus over de broccoli en garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Zelfgemaakte cheeseburger met balsamico-aardappelen en komkommersalade

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Basilicumcrème



Knoflookteen



Rode ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



Komkommer



Steenoven zuurdesembroodje



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder te hoeven
inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en geniet van de ingrediënten die
speciaal voor jou zijn toegevoegd!

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse
kruiden

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, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Steenoven zuurdesembroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4151 /992	566 /135
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,3
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	12,1	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in plakken van ½ cm dik.
- Zet de aardappelen ruim onder water in een pan. Kook, afgedekt, 6 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pel de knoflook en bewaar de helft apart voor later gebruik. Pers de overige knoflook of snijd fijn.



Burger maken

- Snijd de komkommer in dunne reepjes en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.
- Meng in een kom het gehakt met de overige ui. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



Aardappelen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen in 7 minuten goudbruin.
- Voeg de fijngesneden knoflook, de helft van de ui en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe.
- Bak 3 minuten verder en breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Snijd het broodje open en rooster het 4 - 5 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 2 - 3 minuten per kant. Verdeel de geraspte kaas erover.
- Zet het vuur lager en dek de pan af zodat de kaas kan smelten.



Topping maken

- Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de tomaat en de basilicumcrème toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn toe en meng goed door.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Serveren

- Serveer de komkommersalade en balsamico-aardappelen over borden.
- Voor de ouders: besmeer de binnenkant van de broodjes met de bewaarde knoflook.
- Besmeer alle broodjes met de overige mayonaise en verdeel de burger eroverheen.
- Voor de ouders: voeg de tomaten-topping toe.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige orecchiette met kipgehakt en champignons

met spinazie en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orecchiette



Ui



Knoflookteen



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Champignons



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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.

Scheur mij af!



Kipgehakt met Mediterrane
kruiden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	561 /134
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	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.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 – 12 minuten in de pan. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

Weetje 🍌 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de kookroom en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het kipgehakt toe en kook de saus nog 4 – 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het kipgehakt 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het kipgehakt uit de pan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.



Serveren

- Meng de pasta met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Pizza met sticky harissa-aubergine, boerenkool en mozzarella met gekaramelliseerde ui en ras el hanout

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pizzadeeg



Gesneden boerenkool



Geraspte mozzarella



Hello Harissa



Passata



Aubergine



Rode ui



Knoflookteen



Ras el hanout



Speciaal ingrediënt in je box! De seizoensgroente boerenkool is winterhard en smaakt zelfs beter na een nacht vorst omdat de kou de smaak zoeter maakt. Een echte wintergroente dus! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Feta

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, 2x hapjespan, grote kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden boerenkool* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout

naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	740 /177
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	11	2
Koolhydraten (g)	124	22
Waarvan suikers (g)	31,3	5,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	4,6	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in dunne halve maantjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 3 minuten per kant.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.



Boerenkool masseren

- Meng in een grote kom de ras el hanout met de overige extra vierge olijfolie en ½ van de zwarte balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Weeg de boerenkool af en voeg toe aan de kom.
- Masseer de boerenkool tot het zacht is geworden en volledig bedekt is met de dressing.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met ½ van de zwarte balsamicoazijn.
- Roer de passata en de helft van de suiker erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.



Pizza afmaken

- Verdeel de boerenkool en de kaas over de pizza (zie Tip).
- Zet terug in de oven en bak nog 5 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



Pizza maken

- Meng de aubergine met de honing, **Hello Harissa** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de extra vierge olijfolie.
- Verdeel het pizzadeeg over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de tomatensaus en de aubergine eroverheen. Bak 8 - 10 minuten in de oven.



Serveren

- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Roer de overige suiker en zwarte balsamicoazijn erdoorheen. Verlaag het vuur en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de gekaramelliseerde ui over de pizza en serveer.

Eet smakelijk!



Servere met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Portobello met brie en aardbei-balsamicosaus

met aardappelpuree, appel, prei en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Franse roombrie



Aardappelen



Prei



Pecanstukjes



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Aardbeienjam



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

De oorsprong van brie gaat terug tot de 8e eeuw. Het verhaal gaat dat keizer Karel de Grote zo dol was op de romige kaas dat hij deze regelmatig liet bezorgen op zijn kasteel in Aken!

Scheur mij af!



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeienjam (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	473 /113
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	106	14
Waarvan suikers (g)	53,4	7,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkrui­mel de helft van het bouillonblok­je erboven.
- Kook 12 - 15 minuten en bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de prei in dunne halve ringen.



Saus maken

- Voeg de aardbeienjam, de tijm en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe.
- Verkrui­mel het overige bouillonblok­je erboven en meng goed door.
- Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes inkoken.



Prei bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middel­hoog vuur. Bak de prei 10 - 12 minuten, of tot de prei zacht is.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een klein klontje roomboter in een andere koekenpan op middel­hoog vuur. Leg de portobello met de platte kant naar beneden in de pan, voeg de ui toe en bak 3 - 4 minuten.
- Draai de portobello om en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.



Puree maken

- Snijd ondertussen de appel in blokjes.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Brie snijden

- Snijd de brie in plakken.
- Bedek de portobello met de brie en laat de brie smelten. Haal vervolgens uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Serveren

- Leg de prei en de portobello op de puree.
- Besprenkel de portobello met de honing en garneer met de pecannoten.
- Serveer met de aardbei-balsamicosaus.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een koekenpan op middel­hoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige lasagne met venkel en prei

met vers basilicum, Italiaanse kaas en oregano

Veggie Health Conscious Choice

Totale tijd: 55 - 65 min.



Verse lasagnebladen



Kookroom



Knoflookteen



Ui



Venkel



Prei



Italiaanse kruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Verse basilicum en oregano



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?

Scheur mij af!



Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote pan, ovenschaal, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,5	2,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,2	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart om te gebruiken als garnering.
- Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de oregano fijn.



Mengen

- Roer de groenten, oregano, Italiaanse kruidenmix, room en ½ van de kaas erdoor.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de lasagnebladen op maat van de ovenschaal.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de venkel, prei en ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Haal de pan van het vuur en houd apart.



Samenstellen

- Giet een klein laagje saus in de ovenschaal.
- Beleg een laag lasagnebladen en druk goed aan. Verdeel er nog een laag saus overheen.
- Herhaal tot alle saus op is. Eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de overige kaas.

Tip: Heb je lasagnebladen over? Bewaar ze dan in de koelkast voor een andere keer.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote steelpan op middelhoog vuur.
- Roer de bloem erdoor, giet ½ van de bouillon erbij en roer met een garde tot een glad geheel.
- Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon tot er een gladde saus ontstaat.
- Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.



Serveren

- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat 3 minuten staan voor serveren.
- Garneer de lasagne met het basilicum en wat van het eventuele achtergehouden venkelloof.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Veggie quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tortilla



Rode ui



Courgette



Paprika



Groene puntpaprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



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

Pico de gallo betekent in het Spaans "hanenbek". Het wordt zo genoemd omdat het oorspronkelijk werd gegeten door de kleine stukjes tussen duim en vinger samen te knijpen - een vorm die wat lijkt op een hanenbek!

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 kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (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
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2946 /704	532 /127
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	16	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en courgette met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed door zodat het goed bedekt is.



Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwarten.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip).
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.

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



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Serveer de quesadilla's over de borden met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer met de pico de gallo en de chilimayonaise.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Bulgogi stir-fry met noedels en kalkoenfilet

met bosui en zwart sesamzaad

Lekker snel Health Conscious Choice

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kalkoenfilet



Volkoren noedels



Bulgogisaus



Knoflookteen



Bosui



Wortel



Gesneden spitskool



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



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

Hoewel ze van dezelfde plant afkomstig zijn, verschillen zwarte sesamzaadjes van witte sesamzaadjes qua smaak en textuur. Zwarte sesamzaadjes hebben een intensere, lichtbittere en nootachtige smaak en zijn steviger van textuur.

Scheur mij af!



Kalkoenfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgogisaus (g)	20	35	50	70	85	105
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2510 / 600	538 / 128
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,4
Koolhydraten (g)	57	12
Waarvan suikers (g)	17,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	3,5	0,7

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.
- Kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon apart, giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Meng in een kom de bulgogisaus met de sojasaus en wat sambal naar smaak.
- Haal het deksel van de pan en roerbak nog 4 - 5 minuten.
- Voeg kort voor serveren de noedels, de saus en het achtergehouden kookvocht toe aan de groenten.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd de bosui fijn en houd wat van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Snijd de wortel in dunne plakken en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de wortel, knoflook, spitskool en bosui, afgedekt, 5 minuten. Roer regelmatig door.



Serveren

- Halveer ondertussen de kalkoen. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kalkoen 6 - 8 minuten, of tot gaar.
- Roer een klontje roomboter en de Koreaanse kruidenmix erdoor en bak nog 1 minuut.
- Leg de kalkoen bovenop de noedels. Garneer met het achtergehouden groene gedeelte van de bosui en het zwarte sesamzaad.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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 thuis hoort. 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



Garnalen

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!



Bak de garnalen in een koekenpan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Gekruide kipworstjes

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
[Plantaadige] 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!



Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Sojabonen

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
[Plantaardige] 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!



Servere met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



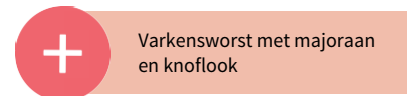
- Zoete aardappel
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Wortel
- Rode ui
- Bulgur
- Gemalen komijnzaad
- Pompoenpitten
- Pruimtomaat
- Verse munt
- Rucola en veldsla
- Rode puntpaprika
- Geitenkaasbolletjes met honing



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!



Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Avocadodip



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!



Servere met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

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. Verkrummel 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!



Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

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!



Bak het gehakt los in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige orecchiette met kipgehakt en champignons

met spinazie en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orecchiette



Ui



Knoflookteen



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Champignons



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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.

Scheur mij af!



Burrata

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	561 /134
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	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.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 – 12 minuten in de pan. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

Weetje 🍌 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de kookroom en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het kipgehakt toe en kook de saus nog 4 – 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het kipgehakt 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het kipgehakt uit de pan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.



Serveren

- Meng de pasta met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Servere met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige lasagne met venkel en prei

met vers basilicum, Italiaanse kaas en oregano

Veggie Health Conscious Choice

Totale tijd: 55 - 65 min.



Verse lasagnebladen



Kookroom



Knoflookteen



Ui



Venkel



Prei



Italiaanse kruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Verse basilicum en oregano



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?

Scheur mij af!



Caesar stijl salade

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 pan, ovenschaal, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,5	2,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,2	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart om te gebruiken als garnering.
- Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de oregano fijn.



Mengen

- Roer de groenten, oregano, Italiaanse kruidenmix, room en ½ van de kaas erdoor.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de lasagnebladen op maat van de ovenschaal.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de venkel, prei en ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Haal de pan van het vuur en houd apart.



Samenstellen

- Giet een klein laagje saus in de ovenschaal.
- Beleg een laag lasagnebladen en druk goed aan. Verdeel er nog een laag saus overheen.
- Herhaal tot alle saus op is. Eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de overige kaas.

Tip: Heb je lasagnebladen over? Bewaar ze dan in de koelkast voor een andere keer.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote steelpan op middelhoog vuur.
- Roer de bloem erdoor, giet ½ van de bouillon erbij en roer met een garde tot een glad geheel.
- Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon tot er een gladde saus ontstaat.
- Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.



Serveren

- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat 3 minuten staan voor serveren.
- Garneer de lasagne met het basilicum en wat van het eventuele achtergehouden venkelloof.

Eet smakelijk!



Rasp de kaas en knoflook fijn. Snijd de sla grof. Rooster de walnootstukjes 2 - 3 minuten in een koekenpan op hoog vuur. Meng in een saladekom de knoflook met per persoon: 1 tl mosterd, 1 el mayonaise en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de sla toe. Garneer met de walnootstukjes en kaas. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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 thuis hoort. 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



Pangasiusfilet, Garnalen

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.

1



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.

4



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.

2



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.

5



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.

3



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.

6



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak de garnalen in een koekenpan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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 smeugig 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



Verse geitenkaas, Gekruide kipworstjes

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
[Plantaadige] 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.

1



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.

4



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.

2



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.

5



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.

3



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.

6



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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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



Oranجهoen krokante 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!



Je hebt extra's besteld

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
Oranjestuk (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
[Plantaardige] 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!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Serveer met het extra ingrediënt. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Je hebt extra's besteld

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.

1



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.

4



Pompoenpitten roosteren

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

2



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.

5



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.

3



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.

6



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Serveer met het extra ingrediënt. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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!



Je hebt extra's besteld

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.

1



Voorbereiden

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

2



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.

3



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.

4



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.

5



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.

6



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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.



Je hebt extra's besteld

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!



Servere met het extra ingredient. Bak het gehakt los in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



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

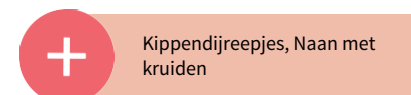


Tomaat



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!



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige orecchiette met kipgehakt en champignons

met spinazie en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orecchiette



Ui



Knoflookteen



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Kookroom



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Champignons



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

Orecchiette is een typische pasta uit Apulië, een regio in Zuid-Italië. Hun naam hebben ze te danken aan hun vorm, die lijken op kleine oren.

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	561 /134
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	8,5	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,9	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.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 – 12 minuten in de pan. Giet daarna af en bewaar wat van het kookvocht.

Weetje 🍌 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



Afmaken

- Blus de groenten af met de bouillon. Voeg de kookroom en de mosterd toe, roer door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het kipgehakt toe en kook de saus nog 4 – 5 minuten op laag vuur.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan en roer door.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het kipgehakt 4 - 5 minuten en breng op smaak met peper en zout. Haal het kipgehakt uit de pan en bewaar apart.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan de hapjespan. Fruit de knoflook en de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.



Serveren

- Meng de pasta met de saus en voeg eventueel wat extra kookvocht toe.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Serveer met het extra ingredient. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige lasagne met venkel en prei

met vers basilicum, Italiaanse kaas en oregano

Veggie Health Conscious Choice

Totale tijd: 55 - 65 min.



Verse lasagnebladen



Kookroom



Knoflookteen



Ui



Venkel



Prei



Italiaanse kruiden



Geraspte Italiaanse kaas



Verse basilicum en oregano



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote pan, ovenschaal, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	405 /97
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,5	2,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,2	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart om te gebruiken als garnering.
- Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de oregano fijn.



Mengen

- Roer de groenten, oregano, Italiaanse kruidenmix, room en ½ van de kaas erdoor.
- Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de lasagnebladen op maat van de ovenschaal.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de venkel, prei en ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Haal de pan van het vuur en houd apart.



Samenstellen

- Giet een klein laagje saus in de ovenschaal.
- Beleg een laag lasagnebladen en druk goed aan. Verdeel er nog een laag saus overheen.
- Herhaal tot alle saus op is. Eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de overige kaas.

Tip: Heb je lasagnebladen over? Bewaar ze dan in de koelkast voor een andere keer.



Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote steelpan op middelhoog vuur.
- Roer de bloem erdoor, giet ½ van de bouillon erbij en roer met een garde tot een glad geheel.
- Herhaal nog 2 keer met de overige bouillon tot er een gladde saus ontstaat.
- Breng aan de kook en laat 1 - 2 minuten inkoken.



Serveren

- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat 3 minuten staan voor serveren.
- Garneer de lasagne met het basilicum en wat van het eventuele achtergehouden venkelloof.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Rasp de kaas en knoflook fijn. Snijd de sla grof. Rooster de walnootstukjes 2 - 3 minuten in een koekenpan op hoog vuur. Meng in een saladekom de knoflook met per persoon: 1 tl mosterd, 1 el mayonaise en 1 tl wittewijnazijn. Voeg de sla toe. Garneer met de walnootstukjes en kaas. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.