

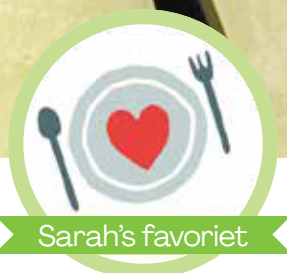


Taquito's met rundergehakt en kaas

op volkoren tortilla's met tomatensalsa en yoghurt

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Sarah's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Taquito" laat zich vertalen naar 'kleine taco'. In Mexico worden ze ook wel 'flautas' genoemd, wat fluit betekent en verwijst naar de vorm van deze dunne rolletjes. Ze kunnen worden gevuld met verschillende soorten vlees - in dit geval gekruid gehakt!"

- | | |
|---|--|
| 
Volkoren mini-tortilla | 
Rode ui |
| 
Pruimtomaat | 
Biologische volle yoghurt |
| 
Verse koriander | 
Paprika |
| 
Passata | 
Gerookt paprikapoeder |
| 
Geraspte mozzarella | 
Mexicaanse kruiden |
| 
Gekruid rundergehakt | |



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16%	20	24%
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	591 /141
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,5
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	15,9	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ⅔ van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het gehakt in nog 3 minuten los.



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui. Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

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.



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Eet smakelijk!



Gerookte-paprikarisotto met honinggeitenkaas met walnoot 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 smeuig met een 'al dente' rijstkorrel. Deze versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika's, het gerookt paprikapoeder en de verse geitenkaas."



Risottorijst



Grana
Padanovlokken DOP



Knoflookteen



Walnootstukjes



Gerookt paprikapoeder



Rode puntpaprika



Ui



Verse geitenkaas



Pruimtomaat



Vers basilicum



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gerookt paprikapoeder (tl)	⅓	⅔	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	446 /107
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	23,5	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



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 de puntpaprika 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 10 - 15 minuten in de oven, of tot de puntpaprika lichtbruin begint te kleuren. Schep halverwege om.



Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde knoflook en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde puntpaprika 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 de walnootstukjes en geitenkaas goudbruin kleuren.



Snijden

- Snipper de ui. Pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- 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 pasta.
- Voeg, zodra de risotto gaar is, de pasta 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 overige 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!



Romige conchiglie met aubergine

met geitenkaas, verse kruiden en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Pruimtomaat



Verse geitenkaas



Conchiglie



Kookroom



Aubergine



Verse bladpeterselie & basilicum



Rode puntpaprika



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

Aubergine bevat weinig calorieën, maar veel vezels, waardoor het goed is voor de spijsvertering. Het is ook rijk aan antioxidanten en bevat vitaminen en mineralen zoals vitamine C en kalium.



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	2	3	4	5	6
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
Rode puntpaprika* (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)	3109 /743	572 /137
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,9
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	25,5	4,7
Vezels (g)	15	3
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.

1



Voorbereiden

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

2



Groenten snijden

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

3



Pasta koken

- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar 45 ml kookvocht per persoon. Giet de rest af en laat uitstomen.

4



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, puntpaprika 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.

5



Saus maken

- Verkrui­mel het overige bouillonblok­je boven de groenten. Voeg de tomaat, room, suiker en het kookvocht toe.
- Laat de groenten, afgedekt, 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.

6



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de groenten en meng goed. Serveer de pasta op de borden.
- Verkrui­mel de geitenkaas eroverheen. Garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Tonijnbowl met avocadodip en sojabonen

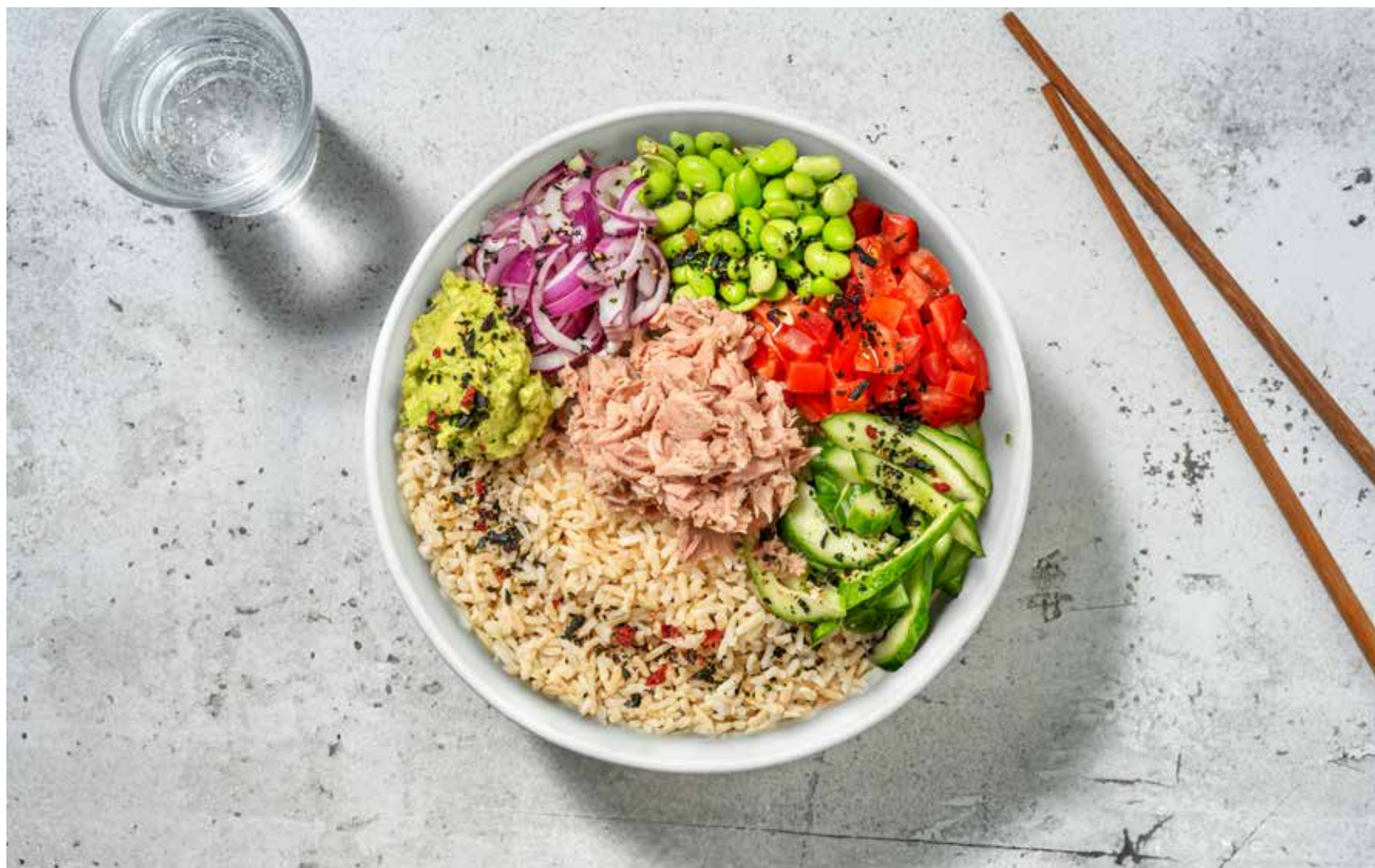
met bruine rijst, tomaat en furikake

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Tonijn in water



Bruine snelkookrijst



Komkommer



Sesamolie



Furikake



Zoet-pittige chilisaus



Tomaat



Gomasio



Sojabonen



Rode ui



Guacamole



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

Je brengt deze schotel op smaak met furikake, een Japanse smaakmaker van gedroogde vis en groenten met zeewier, sesamzaadjes en zout.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, zeef, 2x kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	100	100	150	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	681 /163
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	15	3,5
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen. Snijd de tomaat in blokjes.



Tonijnsalade maken

- Laat de tonijn uitlekken en voeg toe aan een kom.
- Voeg de mayonaise en zoet-pittige chilisaus toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bereiden

- Meng in een kom de ui, de wittewijnazijn en de suiker.
- Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.
- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer, de sesamolie en de gomasio. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden of kommen en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Noedels in zwartebonensaus met tofu, limoen en verse kruiden

met aubergine, gefrituurde uitjes en zoete Aziatische saus

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren noedels



Tofu



Zwarte-bonenpasta



Zoete Aziatische saus



Aubergine



Wortel



Rode ui



Knoflookteen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Limoen



Maizena



Koreaanse kruidenmix



Gefrituurde uitjes



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

Zwartebonenpuree is een rijke, hartige smaakmaker gemaakt van
gefermenteerde zwarte sojabonen. Sommige varianten kunnen ook zoet
zijn, maar de puree in dit recept voegt een heerlijke, diepe umami smaak
toe aan je 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

Hapjespan, grote wok of hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, bord

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte-bonenpasta (g)	15	25	40	50	65	75
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (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
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	509 /122
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	23,2	4,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en snijd de aubergine in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel en aubergine, afgedekt, 7 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en knijp het overtollige vocht eruit. Scheur de tofu in stukken.
- Bedek de tofu met het maizenamengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de tofu 5 - 8 minuten, of tot de tofu goudbruin kleurt. Voeg daarna de tofu toe aan de wok.



Kruiden snijden

- Verwijder het deksel van de wok en voeg de knoflook en ui toe.
- Bak 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden grof.
- Meng op een bord de maizena met de Koreaanse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Voeg de noedels, de zwarte-bonenpasta, de zoete Aziatische saus, de honing en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe aan de wok (zie Tip).
- Roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als de roerbak te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.



Noedels koken

- Kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht. Spoel de noedels af onder koud water.
- Laat staan tot verder gebruik.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen. Garneer met de verse kruiden en de gefrituurde uitjes.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Noedels met tahin en courgetti

met cashewnoten, Thais basilicum en sesamzaadjes

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 10 - 15 min.



Courgetti



Volkoren noedels



Rode puntpaprika



Sugarsnaps



Knoflookteen



Ui



Tahin



Sesamololie



Wortel



Zoete Aziatische saus



Limoen



Gemberpuree



Thais basilicum



Sesamzaad



Geroosterde cashewnoten



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

Vul de noedels in dit gerecht aan met courgetti! De textuur van courgetti is vergelijkbaar met die van gewone noedels, maar het bevat weinig koolhydraten en is rijk aan voedingsstoffen. Een makkelijke manier om je groente-inname te verhogen!



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, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgetti* (g)	100	200	400	400	600	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sugarsnaps* (g)	50	100	200	200	300	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	50	70	85	105
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	546 /131
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,8
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	24,2	5,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	2,9	0,6

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.
- Snijd de puntpaprika in reepjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de noedels 2 - 3 minuten. Voeg de courgetti toe en kook nog 1 minuut. Giet af en leg de noedels en courgetti terug in de pan.



Saus maken

- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de tahin, de zoete Aziatische saus, de sojasaus, de honing en wat sambal naar smaak.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de kom.
- Voeg de noedels en de saus toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak, zodra de olie goed heet is, de wortel, puntpaprika en ui 2 - 3 minuten. Voeg de sugarsnaps toe en roerbak nog 3 minuten.
- Voeg de gemberpuree en knoflook toe en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het Thaise basilicum fijn.



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Besprenkel met sesamolie en wat ketjap naar smaak.
- Garneer met de cashewnoten, het Thaise basilicum en het sesamzaad.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Gepaneerde feta met rozemarijn

met uienchutney, krieltjes en courgettesalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Feta



Panko paneermeel



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat



Uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de kust, vandaar dat zijn naam "zeedauw" betekent.



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, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, koekenpan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Feta* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3966 /948	574 /137
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,5
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Was de krieltjes, halveer en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Meng beide in een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de rozemarijn toe met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot de krieltjes goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Kaas paneren

- Meng in een diep bord de bloem met de aangegeven hoeveelheid water.
- Meng in een ander diep bord de panko met de overige rozemarijn.
- Dep de kaas droog met keukenpapier. Haal eerst door het beslag en vervolgens door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kaas 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is.



Salade maken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd met een dunschiller de courgette in dunne linten.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de courgette, tomaat en sla toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 8 minuten.
- Roer de uienchutney erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.
- Serveer de salade en de krieltjes over borden. Leg de kaas en de uienchutney erbovenop.

Eet smakelijk!



Fusilli met rodepestosaus

met geroosterde groenten en Grana Padano

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Courgette



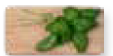
Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Vers basilicum



Tomatenblokjes met basilicum



Rode pesto



Grana Padanovlokken DOP



Volkoren fusilli



Tomaat



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

Pesto rosso komt oorspronkelijk uit Sicilië, Italië, en wordt ook wel “pesto alla siciliana” genoemd.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, 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
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	557 /133
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,2
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	31,4	4,7
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	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.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de courgette en wortel in halve maantjes.
- Meng in een kom de ui, courgette en wortel met de Siciliaanse kruidenmix, een scheutje olijfolie, peper en zout.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg verse gesneden tomaat, de tomatenblokjes uit pak en 30 ml pastawater per persoon toe.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de suiker toe. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.



Pasta koken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Serven

- Meng goed, verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten inkoken.
- Snijd ondertussen het basilicum in reepjes.
- Roer de rode pesto, geroosterde groenten en pasta door de saus.
- Verdeel de pasta over borden. Garneer met de Grana Padano en het basilicum.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met bieslook-aardappelpuree

met uienchutney, spinazie en knoflooktomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworstjes met
tomaat en rozemarijn



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Spinazie



Verse bieslook



Uienchutney



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3360 /803	490 /117
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	8,6	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Worstjes bakken

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



Groenten snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- 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 een klontje 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, hand per hand, 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.
- Besprenkel met de uienjus.

Eet smakelijk!



Veggie kipstukjes in sticky sinaasappelsaus

met knoflook-gemberrijst, Thais basilicum, gomasio en cashewnoten

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vegan kipstukjes



Handsinaasappel



Zoet-pittige chilisaus



Bosui



Knoflookteen



Basmatirijst



Gemberpuree



Broccoli



Gomasio-tuinkruidenmix



Geroosterde cashewnoten



Thais basilicum



Wortel



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

Dit gerecht bevat ongeveer 200 g broccoli per portie - dat levert je meer
vitamine C dan de ADH!



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, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	421 /101
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	20,1	2,7
vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook met de gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de rijst en de bouillon toe.
- Kook de rijst 10 - 12 minuten. Laat daarna afgedekt staan.



Saus maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de veggie kipstukjes en bosui 7 - 8 minuten.
- Voeg het sinaasappelsap, de ketjap en de zoet-pittige chilisaus toe.
- Meng goed en verwarm 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes. Snijd de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Kook de wortel en de broccoli, afgedekt, 5 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de sinaasappel uit. Snijd het Thaise basilicum fijn. Snijd de bosui in stukken van 2 cm.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de sinaasappelsaus.
- Garneer de groenten met de gomasio.
- Garneer met het Thaise basilicum en de cashewnoten.

Eet smakelijk!



Stir-fry met teriyaki-biefstukreepjes

met noedels en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteen



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Mini-komkommer



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

In vergelijking met andere komkommersoorten hebben mini-komkommers een dunnere schil. Ook zijn ze korter, bijna pitloos en extra knapperig. De smaak is mild en lichtzoet.

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, fijne rasp, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	470 /112
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	23,5	4,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Meng in een kom de teriyakisaus, knoflook, gember en ½ van de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper er zout.
- Voeg de biefstukreepjes toe en meng goed.
- Bewaar apart en laat marineren.



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de pan goed heet is, de biefstukreepjes met de marinade in 1 minuut rondom bruin (zie Tip).

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



Komkommer bereiden

- Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- Voeg toe aan een kom, samen met de suiker en de overige wittewijnazijn.
- Voeg een snufje zout toe, meng goed en bewaar apart.



Stir-fry afmaken

- Kook ondertussen de noedels 3 - 4 minuten. Giet af en voeg toe aan de groenten.
- Roer de zoete Aziatische saus erdoor en bak nog 1 minuut.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.



Groenten bakken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Snijd de prei in dunne halve ringen. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de prei en wortel 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Plantaardige nuggets met bietensalade

met krieltjes, walnoten en uienchutney

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Plantaardige nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Uienchutney



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten en hersenen.



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, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Plantaardige nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	588 /140
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,3
Koolhydraten (g)	94	14
Waarvan suikers (g)	27	4,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de krieltjes met een scheutje zonnebloemolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 16 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Appel bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de appel 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat de appel niet aan de pan blijft plakken.



Ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui in 2 - 3 minuten.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de ui zacht is.
- Roer de uienchutney erdoor en laat het geheel 1 minuut inkoken.



Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, de honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de rode biet toe aan de saladekom en meng goed.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.



Nuggets bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de nuggets 3 minuten per kant, of tot de nuggets goudbruin kleuren.
- Haal de nuggets uit de koekenpan en serveer op borden.
- Snijd ondertussen de rode biet in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in partjes.



Serveren

- Verdeel de salade en krieltjes over de borden.
- Leg de appel op de salade en garneer met de walnoten.
- Serveer de gekaramelliseerde ui en wat mayonaise naar smaak ernaast.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing

met appel, rode biet en geroosterde walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Mini-komkommer



Rode ui



Radicchio en ijsbergsla



Aardbeiensaus



Volkoren ciabatta



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

De balsamico-aardbeiendressing in dit gerecht is zoet, friszuur en supermakkelijk om thuis te maken! Het kan bij allerlei gerechten geserveerd worden, van vlees en salades tot ontbijt of dessert.



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 saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	3389 /810	614 /147
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	3,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	30,2	5,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg de aangegeven hoeveelheid rode biet af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Tip: Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.



Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de aardbeiensaus met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de appelblokjes 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



Walnoten roosteren

- Bak het broodje 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de walnootstukjes 1 - 2 minuten, of tot ze goudbruin beginnen te kleuren.
- Haal uit de pan en bewaar apart.

Weetje 🍏 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!



Serveren

- Voeg vlak voor serveren de sla en de komkommer toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden en leg de bietblokjes, appel en ui erbovenop.
- Verkruimel de verse geitenkaas erover en garneer met de walnootstukjes. Serveer met het broodje.

Eet smakelijk!



Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Rode ui



Pruimtomaat



Serranoham



Trottole tricolore



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



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))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
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)	3653 /873	843 /201
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,8
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	12,8	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	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 voor de pasta (zie Tip).
- Kook de pasta 13 - 15 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de ui in halve ringen.
- Scheur de serranoham en mozzarella in kleine stukken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



Pasta afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, tomaat en rode pesto 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta en 1 el kookvocht per persoon toe aan de koekenpan met groenten en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



Toppings voorbereiden

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



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden. Verdeel de serranoham en mozzarella eroverheen.
- Garneer met het basilicum en de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Fusili met garnalen in romige kerriesaus

met geitenkaas, courgette en veldsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Volkoren fusilli



Ui



Veldsla



Kerrievoer



Zonnebloempitten



Kookroom



Verse geitenkaas



Courgette



Rode puntpaprika



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

Door zonnebloempitten te roosteren komt hun rijke, nootachtige smaak
naar voren en krijgt dit gerecht een heerlijke crunch.



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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	588 /140
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,7
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	14,1	2,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	35	7
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 aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.



Afmaken

- Voeg de garnalen toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg, wanneer de garnalen gaar zijn, de room en het kerriepoeder toe en roer door.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de pasta toe en meng goed door.
- Voeg eventueel wat van het achtergehouden kookvocht toe als de saus te dik is.



Groenten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de zonnebloempitten tot ze lichtbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de courgette, puntpaprika en ui 3 - 4 minuten.

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



Serveren

- Verdeel de sla over de borden. Schep de pasta erop.
- Verkruimel de geitenkaas eroverheen en garneer met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met romige kokoscurry

met verse udonnoedels en groenten

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Pangasiusfilet



Verse udonnoedels



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Limoen



Kokosmelk



Groene currykruiden



Peruaanse kruidenmix



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

Kokosmelk komt niet direct uit de noot; het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.

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

Keukenpapier, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 /685	480 /115
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	19	3,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur.
- Bak de groentemix en de mix van knoflook, gember en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 5 minuten.
- Roer de sojasaus en de ketjap erdoorheen.



Curry maken

- Snijd ondertussen de limoen in 6 partjes.
- Voeg de udonnoedels, kokosmelk en groene currykruiden toe aan de groenten.
- Meng goed en bak de noedels in 2 minuten los.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de wok en breng op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Bestrooi met de Peruaanse kruidenmix en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.



Serveren

- Serveer de curry en noedels in kommen. Leg de vis erbovenop.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Orzo met courgette en geitenkaas

met mini-romatomaten en rozemarijn

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Amandelschaafsel



Italiaanse kruiden



Geraspte belegen geitenkaas



Rode ui



Courgette



Mini-romatomaten



Volkoren orzo



Nieuw ingrediënt in je box! Deze volkoren orzo is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. Deze orzo is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, 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
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
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
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
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)	2510 /600	421 /101
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	14,7	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1	0,2

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.



Ui fruiten

- 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

- Voeg de tomaten toe en bak nog 3 - 4 minuten (zie Tip).
- Roer de Italiaanse kruiden, de groenten en de helft van de kaas door de orzo.
- Breng op smaak met peper en zout.

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.



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!



Lichte waterzooi met koolvis

met groenten en aardappelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Kookroom



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

Een Gentse klassieker vandaag! Wist je dat waterzooi oorspronkelijk met
zoetwatervis uit de Gentse rivieren, grachten en kanalen werd bereid?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2264 /541	246 /59
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,6	1,6
Koolhydraten (g)	54	6
Waarvan suikers (g)	14,3	1,6
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	29	3
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 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 en was goed. Was de wortel en snijd 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.



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!



Veggie volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren tortilla



Rode ui



Courgette



Paprika



Groene puntpaprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas



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
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
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
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	2858 /683	525 /126
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,7
Koolhydraten (g)	52	10
Waarvan suikers (g)	16,1	3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui 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 om 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 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!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjapjus en gomasio

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

Wortels zijn rijk aan vitamine A. Dit geeft je ogen en afweersysteem een extra boost!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2473 /591	381 /91
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,8
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	17,1	2,6
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Groenten koken

- Bereid de bouillon.
- Was de aardappelen en wortel grondig of schil en snijd beide in grove stukken.
- Zet de aardappelen en wortel onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Jus maken

- Voeg een klontje roomboter, de ketjap en de helft van de mosterd toe aan de worstjes.
- Meng goed en blus af met de bouillon.
- Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



Worstjes bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipworstjes in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe, dek af met het deksel en verlaag het vuur naar middelmatig. Bak 6 - 7 minuten, of tot de worstjes gaar zijn. Keer regelmatig om.



Groenten pureren

- Stamp de aardappelen en wortel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli koken

- Breng 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, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.

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



Serveren

- Verdeel de wortelpuree en broccoli over de borden.
- Bestrooi met de gomasio-tuinkruiden en serveer de worstjes ernaast.
- Verdeel de jus over de worstjes en puree.

Eet smakelijk!



Gevulde paprika met chili con carne

met basmatirijst en labne

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Paprika



Basmatirijst



Ui



Tomaat



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Varkensboerengehakt



Labne



Rode puntpaprika



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

Chili con carne komt, in tegenstelling tot wat je misschien denkt, oorspronkelijk uit Texas! Het werd eind 19e eeuw populair en is inmiddels een vast onderdeel van de Texaans-Mexicaanse keuken. Het is zelfs het officiële gerecht van de staat Texas!



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, pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	60	120	180	240	300	360
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	458 / 110
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	12,7	2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokjes erboven.
- Halveer de gewone paprika in de lengte, verwijder de zaadlijsten en leg de paprika met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Rooster de gewone paprika 20 - 25 minuten in de voorverwarnde oven, of tot hij lichtbruin kleurt.



Rijst koken

- Verhit een klein klontje roomboter in een wok of hapjespan op middellaag vuur. Fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het gehakt toe.
- Bak het gehakt in 1 - 2 minuten los op middelhoog vuur.



Rijst koken

- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de puntpaprika en tomaat in blokjes.
- Weeg de rijst af en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan.
- Giet daarna af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.



Serveren

- Roer de tomaat, puntpaprika, kidneybonen en zwarte balsamicoazijn erdoor. Laat, afgedekt, 6 minuten stoven.
- Verwijder het deksel en stoof nog 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en leg de geroosterde paprika erop. Vul de paprikahelften met de chili. Garneer met de labne.

Eet smakelijk!



Teriyaki kipburger

met aardappelpartjes en knapperige salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Gele wortel



Hamburgerbol
met sesam



Oranje hoes kipburger



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

Uien zorgen niet alleen voor extra smaak, ze bevatten ook vitamine C, B6, foliumzuur en antioxidanten. Hierdoor zijn ze een smakelijke manier om je inname van voedingsstoffen te verhogen!



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, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjestroep* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 /869	576 /138
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	21,7	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,9	0,6

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 aardappelen in partjes en meng in een kom een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat ze goed bedekt zijn.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



Salade maken

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie met de helft van de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de sla fijn. Rasp de wortel met een grove rasp.
- Voeg beide toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.



Burger bakken

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 minuut.
- Voeg de burger toe en bak 7 minuten. keer regelmatig om.
- Voeg de teriyakisaus en honing toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Snijd de hamburgerbol doormidden. Beleg elk broodje met wat salade, de kipburger en wat gebakken ui.
- Serveer de hamburger met de salade ernaast.
- Serveer met de aardappelpartjes en de overige mayonaise.

Eet smakelijk!



Sticky kipdrumsticks met zoete chili-komkommer

met korianderrijst, limoen en zoetzure ui

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Limoen



Witte langgraanrijst



Komkommer



Zoet-pittige chilisaus



Verse koriander



Rode ui



Knoflookteen



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

Rijst met een korte korrel verschilt in vorm, textuur en zetmeelgehalte van rijst met een lange korrel. De ene is dikker en plakkeriger na het koken, terwijl andere losser en luchtiger van textuur is.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan, bord, 2x kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 /804	506 /121
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	20,2	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	5,5	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kom de zoete Aziatische saus, de sojasaus, de gomasio, de knoflook en de helft van de suiker.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de kom.
- Verdeel de bloem over een bord.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in plakjes.
- Meng in een kom de ui, de witte balsamicoazijn en de overige suiker.
- Meng in een andere kom de komkommer en de zoet-pittige chilisaus.



Drumsticks bakken

- Snijd de kipdrumsticks op 2 plekken in tot het bot.
- Haal de drumsticks eerst door de bloem en daarna door de saus.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de drumsticks 5 - 6 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Voeg de bouillon toe. Kook, afgedekt, 15 - 18 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Verdeel de rijst over diepe borden en verdeel alles eroverheen. Besprenkel met de overgebleven saus uit de koekenpan.
- Garneer met de limoenrasp en de koriander.

Eet smakelijk!



Boerenworst met currysaus

met aardappelpartjes, komkommer-koolsla en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysau



Ui



Wittekool en wortel



Mini-komkommer



Appel



Ovenaardappelpartjes



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse curryworst.
Je serveert de worst met aardappelpartjes en een frisse salade. Eet
smakelijk!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelpartjen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	16,3	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de aardappelparjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in blokjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de komkommer, appel en slamix toe aan de dressing en meng goed.



Worst bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Voeg de ui toe, dek af met het deksel en verlaag het vuur naar middelmatig.
- Bak 8 minuten. Keer de worst regelmatig om.



Serveren

- Snijd de worst open en leg de ui erbovenop. Schenk de currysaus eroverheen.
- Serveer de worst met de aardappelpartjes en de salade.

Eet smakelijk!



Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Penne



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Spinazie



Tomaat



Kruidenroomkaas



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



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!

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, hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3431 /820	757 /181
Vetten (g)	39	9
Waarvan verzadigd (g)	16	3,5
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	10,4	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	9
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

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



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten. Voeg het rundergehakt en de oregano toe.
- Bak 3 in minuten het gehakt los. Scheur vervolgens de spinazie boven de pan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta met saus over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met verse lasagnebladen

met romige saus, Goudse kaas en Siciliaanse kruiden

Familie Veggies

Totale tijd: 50 - 60 min.



Knoflookteen



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Passata



Verse lasagnebladen



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Rode ui



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



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, ovenschaal, steelpan, garde

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	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4075 /974	554 /133
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	30,1	4,1
Koolhydraten (g)	101	14
Waarvan suikers (g)	24,7	3,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette en paprika in blokjes.

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 of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



Roomsaus maken

- Herhaal, zodra de saus zachtjes kookt, deze handeling nog 2 keer met de overige kookroom. Voeg de kookroom geleidelijk toe.
- Roer constant om klontjes te voorkomen (zie Tip).
- Voeg de bouillon toe en laat 3 minuten inkoken op hoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Toch klontjes gekregen? Probeer eerst met de garde alles weg te kloppen en schenk anders door een zeef.



Tomatensaus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 minuten. Voeg daarna de courgette, paprika en de Siciliaanse kruiden toe.
- Bak 4 - 5 minuten. Voeg de passata, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Lasagne maken

- Snijd indien nodig de lasagnebladeren kleiner om passend te maken voor jouw ovenschaal.
- Verdeel een dun laagje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal en leg er een laag verse lasagnebladeren bovenop.
- Bedek met een dun laagje roomsaus. Schenk hier een dun laagje tomatensaus overheen.
- Herhaal dit tot alle lasagnebladen op zijn en eindig met een laag roomsaus.



Roux bereiden

- Weeg de bloem en roomboter af.
- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe en roer goed door met een garde tot deze lichtbruin kleurt.
- Voeg ½ van de room toe en roer door tot de room volledig is opgenomen.



Serveren

- Strooi de geraspte belegen kaas over de lasagne. Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij een mooi goudbruin korstje heeft.
- Laat de lasagne 3 minuten rusten. Serveer daarna over borden.

Eet smakelijk!



Hoisinzalm met sticky soja-groenten

met furikake-rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Hoisinsaus



Jasmijnrijst



Ui



Courgette



Furikake



Sesamolie



Gomasio



Limoen



Knoflookteen



Rode puntpaprika



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

Jasmijnrijst lijkt qua structuur, uiterlijk en voedingswaarde op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterkere smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	641 /153
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,4	4,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Schep goed om.



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, sambal en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen ⅔ van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, ze de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelpuree

met romige spinaziesaus

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Spinazie



Ui



Verse rozemarijn



Knoflookteen



Kookroom



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

Als je steak voor het bakken op kamertemperatuur laat komen, wordt de warmte tijdens het bakken gelijkmatiger over het vlees verdeeld. Het resultaat is een malse en sappige steak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, grote koekenpan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	398 /95
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,5
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	13,2	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,2	0,2

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. Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Voeg een snuf zout toe en kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de rest af en laat de aardappelen uitstomen in de pan.



Spinazie bereiden

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, rozemarijn en overige ui 1 minuut.
- Voeg de spinazie en de overige room toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en dek af met het deksel.
- Laat zachtjes sudderen tot serveren.



Steak bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en de helft van de ui 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Verlaag het vuur naar middellaag, haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



Aardappelen stampen

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk of het achtergehouden kookvocht.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Blus de ui af met de wittewijnazijn en laat 1 minuut koken. Voeg de bouillon en de helft van de room toe.
- Meng goed en laat 2 - 3 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken en serveer ernaast.
- Giet de romige saus eroverheen en serveer de spinazie ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige gebakken rijst met kimchi

met vissaus, gebakken ei, furikake en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Ei



Ui



Bosui



Wortel



Champignons



Sesamolie



Kimchi



Knoflookteen



Furikake



Sesamzaad



Rode peper



Vissaus



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

Tip voor lekkere krokante gebakken rijst: laat de rijst goed droogstomen
en afkoelen door hem na het koken over een bord of snijplank uit te
spreiden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1¼	1½	2	2¼
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 /691	667 /159
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,2
Koolhydraten (g)	80	19
Waarvan suikers (g)	13	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	4,2	1

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan en verkruimel ⅔ van het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst, afgedekt, 8 minuten. Zet het vuur uit en laat 10 minuten uitstomen.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de wortel en snijd de champignons in plakjes.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de knoflook met de **kimchi**, wittewijnazijn, ketjap en vissaus (zie Tip).
- Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de vissaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*



Smaakmakers bereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in ringetjes en bewaar een deel apart ter garnering.

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



Ei bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Verhit de sesamolie met een scheutje zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de rijst toe en bak 2 - 3 minuten. Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de saus toe en bak nog 1 minuut. Laat de saus licht karamelliseren en roer vervolgens de groenten erdoorheen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op hoog vuur.
- Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de bosui, de ui, champignons, wortel en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten.
- Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) grof.



Serveren

- Serveer de gebakken rijst in kommen en leg het ei erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui, de achtergehouden **rode peper**, de sesamzaadjes en de furikake.

Eet smakelijk!



Parelcouscoussalade met guacamole en witte kaas

met tomaat, verse kruiden en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rode ui



Tomaat



Parelcouscous



Olijfolie met
citroenaroma



Pompoenpitten



Veldsla



Witte kaas



Guacamole



Verse bladpeterselie
en bieslook



Mini-komkommer



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

Parelcouscous is ontstaan in de jaren 50 ter vervanging van rijst, een destijds schaars product.



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))	1½	3	5	6	8	9
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	120	160	200	240
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-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)	2682 /641	370 /88
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,4
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Mengen

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



Pompoenpitten roosteren

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Broccoli



Ui



Gomasio



Uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



Kippendijreepjes



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse
gember met kant-en-klaar gemak. Perfect voor snelle maaltijden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	662 /158
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,6
Koolhydraten (g)	120	22
Waarvan suikers (g)	23	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,9	0,5

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!



Hertengehaktballetjes in sinaasappelsaus met amandelschaafsel met bulgur, paprika en snijbonen

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Fabienne:

"Dit recept haalt inspiratie uit de Zuid-Oost Aziatische en de Scandinavische keuken. In Noord-Europa wordt een zoet element zoals jam vaak geserveerd bij gehaktballetjes. In dit gerecht zorgt de sinaasappelglazuur voor frisheid en een vleugje aciditeit, wat prachtig combineert met de aardse smaak van de bonen."

- | | |
|---|---|
| 
Hertengehaktballetjes
Provençaals | 
Bulgur |
| 
Paprika | 
Knoflookteen |
| 
Gemberpuree | 
Mangochutney |
| 
Gesneden snijbonen | 
Rode ui |
| 
Amandelschaafsel | 
Handsinaasappel |
| 
Peruaanse kruidenmix | |



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	562 /134
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	19	4
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet de bulgur onder een laag water.
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.



Saus maken

- Pers de sinaasappel uit boven een kleine kom (zie Tip).
- Voeg de mangochutney, het sinaasappelsap, de wittewijnazijn en de gemberpuree toe aan de gehaktballetjes. Roer goed door en laat 1 minuut op hoog vuur inkoken.
- Voeg de bulgur en de Peruaanse kruiden toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van een extra intense sinaasappelsmaak? Rasp de sinaasappel, voordat je hem uitperst, en voeg wat sinaasappelrasp toe aan de bulgur.



Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprika en de snijbonen 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui, knoflook en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook nog 3 - 4 minuten.



Serveren

- Serveer de bulgur met de groenten op diepe borden.
- Leg de gehaktballetjes met de saus erbovenop.
- Garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!