

Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



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

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



Achterham

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, koekenpan

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 |
| Witlof* (stuk(s)) | 1½ | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| Achterham* (plakje(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Kookroom (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Water (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2644 /632 | 385 /92 |
| Vetten (g) | 25 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,4 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 67 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 13,3 | 1,9 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 31 | 5 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

Weetje 🍋 *Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?*



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: *Vind je het witlof nog te bitter? Voeg dan honing naar smaak toe.*



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** in dunne repen en vervolgens in kleine blokjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokjes toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **geraspte kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **geraspte kaas**. Garneer met het eventueel bewaarde **witlof**.

Eet smakelijk!



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

Shakshuka met aardappelen en knoflookbrood

met geitenkaas en Italiaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Tomaat



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant
bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.



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, hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aardappelen (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Italiaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Verse geitenkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Witte ciabatta (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|---|------------|---|----|---|----|----|
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3209 / 767 | 510 / 122 |
| Vetten (g) | 34 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,2 | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 77 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 13,7 | 2,2 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 33 | 5 |
| Zout (g) | 4 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** en de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip). **Tip:** De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.



3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruiemel de **geitenkaas**.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



6. Serveren

Schep de **aardappelen** en **eieren** in tomatensaus op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

Weetje 🍌 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*

Eet smakelijk!



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

Risotto met heekfilet en pastinaak

met basilicumcrème, oude kaas en salade met appel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Pastinaak



Risottorijst



Veldsla



Geraspte oude Goudse kaas



Basilicumcrème



Appel



Heekfilet



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



Heekfilet

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, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pastinaak* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Risottorijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Veldsla* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Geraspte oude Goudse kaas* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Basilicumcrème* (ml) | 10 | 15 | 20 | 24 | 35 | 39 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Heekfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Zoutarme visbouillon (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3531 / 844 | 446 / 106 |
| Vetten (g) | 40 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,1 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 86 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 17,2 | 2,2 |
| Vezels (g) | 16 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 4 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Pastinaak bakken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **pastinaak** en snijd in plakjes.
- Verhit per persoon: ½ el olijfolie en ½ el roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **pastinaak** toe en bak 2 - 3 minuten.



2. Risotto bereiden

- Voeg de **risottorijst** toe aan de hapjespan en bak al roerend 1 minuut.
- Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door. Herhaal nog 2 keer met met de overige bouillon.
- De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe en kook wat langer voor een zachtere **risotto**.



3. Heekfilet bakken

- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en de **appel** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer vlak voor serveren de **oude kaas** en de **basilicumcrème** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **heekfilet** erbovenop. Serveer de salade ernaast.

Weetje 🍌 De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen. Wie weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loopt risico op tekort. Eet dus regelmatig (zee gevangen) vis, ei, zuivel en/of zeewier!

Eet smakelijk!



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



Gekruide kipfilet met champignonroomsaus

met rijst, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Witte langgraanrijst



Gomasio-tuinkruidentmix



Kipfilet met mediterrane kruiden



Kookroom



Ui



Broccoli



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

Je geeft de kipfilet een originele twist met de gomasio-kruidentmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



Gekruide kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s)) | ¼ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Ui (stuk(s)) | ¼ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Broccoli* (g) | 100 | 200 | 360 | 400 | 560 | 600 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2904 /694 | 529 /126 |
| Vetten (g) | 28 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,3 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 4,6 | 0,8 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 38 | 7 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,4 |

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 **rijst** en **broccoli**. Snijd de **champignons** in kwarten. Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Weetje 🍌 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en per persoon: 25 ml water, ¼ kippenbouillonblokje en 1 tl mosterd toe aan de hapjespan met de **champignons** en **ui**. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en dek de pan af. Kook de saus, afgedekt, nog 8 - 12 minuten.

Tip: *Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.*



2. Champignons bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 4 - 6 minuten, of tot de **ui** glazig is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Roer regelmatig door.

Tip: *Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.*



5. Rijst en broccoli koken

Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Kook de laatste 5 - 7 minuten de **broccoli** mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Kipfilet bereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 5 minuten rondom bruin. De **kipfilet** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Leg de **kipfilet** op de **rijst** en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!



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

Roerbak met tempeh en pittige ketjapsaus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



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



Gekruide kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Tempehblokjes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sperziebonen* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Surinaamse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ketjap manis (ml) | 15 | 30 | 40 | 55 | 70 | 85 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sambal (tl) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Zonnebloemolie (el) | ¼ | 1½ | 2½ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2736 / 654 | 422 / 101 |
| Vetten (g) | 24 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,3 | 0,5 |
| Koolhydraten (g) | 77 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 19,2 | 3 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 27 | 4 |
| Zout (g) | 2,8 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.



2. Aardappelen bakken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan, voeg 1 ½ tl **Surinaamse kruidenmix** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer zonnebloemolie toe indien nodig.



3. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.



4. Tempeh bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempehblokjes** 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Groenten roerbakken

Bak vervolgens in dezelfde pan de **knoflook**, **ui**, **sperziebonen** en **puntpaprika** 8 - 10 minuten. Bak de laatste 2 minuten de **tempeh** mee. Blus af met de ketjap en 1 tl sambal per persoon. Meng in een kleine kom per persoon: ½ tl sambal en ½ el mayonaise.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Schep de **groenten** en **tempeh** ernaast. Serveer met de pittige mayonaise.

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

Eet smakelijk!



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

Lasagne met gegrilde groenten

met mozzarella en Siciliaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Knoflookteen



Aubergine



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Passata



Mozzarella



Verse lasagnebladen



Geraspte Goudse kaas



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

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



Italiaans gekruid kipgehakt

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, hapjespan met deksel, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Mozzarella* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse lasagnebladen* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|----------------------------|------------|----|----|-----|-----|-----|
| Olijfolie (el) | 2¼ | 4¼ | 6¼ | 9 | 11¼ | 13¼ |
| Water voor saus (ml) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3766 / 900 | 517 / 123 |
| Vetten (g) | 46 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 84 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 23,7 | 3,3 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 4 |
| Zout (g) | 3,3 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel om de **lasagnebladen** in te blancheren. Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Mozzarella scheuren

Scheur of snijd ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken. Blancheer de **lasagnebladen** 3 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet af en spoel af met koud water. Haal de vellen meteen uit elkaar en leg ze op keukenpapier of een schone theedoek om te drogen. Smeer de vellen daarna in met ½ el olijfolie per persoon zodat ze niet gaan plakken.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 2/3 van de lasagnebladen. De overige lasagnebladen kun je in stukjes of repen snijden en meekoken in een soep voor de volgende dag.



2. Groenten roosteren

Snij de **aubergine** en de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik. Meng in een grote kom per persoon: 1 ½ el olijfolie, ¾ tl **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Voeg de **courgette** en **aubergine** toe aan de kom en meng goed met het oliemengsel. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10 - 12 minuten in de oven.



5. Lasagne maken

Schenk een dun laagje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal en leg er een vers **lasagneblad** bovenop. Druk goed aan. Bedek het **lasagneblad** met een laagje saus en een deel van de gegrilde **groenten**. Strooi er vervolgens de **geraspte kaas** over en bedek opnieuw met een laagje tomatensaus. Herhaal dit tot de gegrilde **groenten** op zijn en eindig met een laagje tomatensaus. Verdeel de **mozzarella** over de **lasagne**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de oven.



3. Bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en ¾ tl **Siciliaanse kruiden** 1 - 2 minuten, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Blus af met de **tomatenblokjes**, de **passata** en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Breng op smaak met peper en zout. Laat afgedekt zachtjes inkoken, tot de **ovengroenten** klaar zijn.

Weetje 🍷 Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.



6. Serveren

Laat de **lasagne** minimaal 3 minuten staan voor je hem aansnijdt (zie Tip). Verdeel daarna over de borden.

Tip: Door de lasagne even te laten staan koelt hij af en wordt de saus iets dikker.

Eet smakelijk!



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

Broodje gehaktbal met zelfgemaakte frietjes

met zoetzure koolsla, chilimayo en gebakken groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rodekool,
wittekool en wortel



Ui



Zoet-pittige chilisaus



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Rode puntpaprika



Verse koriander



Hamburgerbol met
sesam



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

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



Half-om-half gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aardappelen (g) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verse koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Hamburgerbol met sesam (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4109 / 982 | 672 / 161 |
| Vetten (g) | 57 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12 | 2 |
| Koolhydraten (g) | 82 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 21,2 | 3,5 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| Zout (g) | 2,8 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Dek de pan af en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.

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.*



2. Zoetzuur maken

Snij de **koriander** fijn. Maak in een kom een dressing van per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker. Breng op smaak met een snuf zout. Meng de **koriander**, de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de zoetzure dressing. Zet apart en schep af en toe om.



5. Broodje beleggen

Snij de **hamburgerbol** open en besmeer de **hamburgerbollen** met een laagje chili-mayonaise. Beleg elk **broodje** met een deel van de zoetzure groenten, de **gehaktballetjes**, de gebakken **ui** en de **paprika**.



3. Groenten snijden

Snij de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne reepjes. Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de zoet-pittige chilisaus en de mayonaise.



6. Serveren

Verdeel de **broodjes** over de borden. Serveer met de frieten, de zoetzure groenten en de overige chilimayonaise.

Eet smakelijk!



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

Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Balsamicoazijn wordt, anders dan veel andere azijnen, niet
van wijn gemaakt. Het wordt gemaakt van druivenmost - dit
geeft het een zoete smaak.



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.

Benodigheden

Hapjespan met deksel, hoge kom, pan, saladekom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Geraspte pecorino DOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Vers basilicum* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Balsamicocrème (ml) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 | 48 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|--|---|---|----|------------|----|----|
| Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bloem (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) | 3268 / 781 | 636 / 152 |
| Vetten (g) | 32 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 14,7 | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 91 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 16 | 3,1 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 25 | 5 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng de **aubergineblokjes** in een saladekom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

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



2. Groenten bereiden

- Kook de **penne** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.



3. Basilicumroom maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn. Mix in een hoge kom de room, de ongesneden **basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de hapjespan af met ½ el wittewijnazijn per persoon. Verlaag het vuur.
- Voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de hapjespan. Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.



4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het fijngesneden **basilicum**.
- Garneer met de overige geraspte **pecorino** en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!



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

Varkensoester met zomerse salade

met krieltjes en gegrilde nectarine

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Varkensoester



Nectarine



Radis



Komkommer



Veldsla



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!



Varkensoester

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|------|------|------|
| Krieltjes (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Varkensoester* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nectarine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Radijs* (bosje(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Veldsla* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| [Plantaadige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2519 /602 | 354 /85 |
| Vetten (g) | 21 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,1 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 19,5 | 2,7 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| Zout (g) | 1,1 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel.
- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Breng aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet daarna af.



2. Varkensoester bakken

- Wrijf de **varkensoester** in met peper. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **varkensoester** in 5 - 7 minuten per kant rondom bruin. Keer regelmatig om.
- Haal daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie. Laat rusten tot serveren.



3. Snijden

- Bak de **krieltjes** 2 minuten op middelhoog vuur in het bakvet van de **varkensoester**.
- Snijd de **radijsjes** in kwarten. Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Snijd de **nectarine** in partjes.
- Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **nectarine** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra roomboter toe en bak de nectarine niet te lang.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en peper tot een dressing.
- Voeg de **sla**, **komkommer** en **radijs** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en over de borden. Serveer met de **nectarine**.

Eet smakelijk!



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

Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal Ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mafaldine



Kumato-tomaat



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Kookroom



Feta



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mafaldine (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Kumato-tomaat* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Hazelnoten (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Verse bladpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Za'atar (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Feta* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|---|------------|---|----|---|----|---|
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water voor saus (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3745 / 895 | 770 / 184 |
| Vetten (g) | 50 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,5 | 3,4 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 17 |
| Waarvan suikers (g) | 11,6 | 2,4 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 23 | 5 |
| Zout (g) | 1,1 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Halveer de **kumato tomaat**.



2. Roosteren

Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen in de pan. Snijd de **peterselie** fijn. Pel de **knoflook**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes. Hak de **hazelnoten** grof.



4. Saus maken

Voeg de **feta**, **kookroom**, **knoflookteen**, de helft van de **peterselie** en per persoon: het sap van **1 citroenpartje**, ½ tl **citroenrasp**, ½ el water en 1 el extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken

Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pan met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus nog te dik is. Breng de **pasta** op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met de saus over de borden. Verdeel de geroosterde **groenten** over de borden. Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de rest van de **peterselie** en **citroenrasp** en de overige **citroenpartjes**.

Weetje 🍋 *Wist je dat peterselie per gram 3 keer zoveel ijzer bevat als biefstuk? 5 gram peterselie per persoon lijkt misschien weinig, maar draagt wel degelijk bij aan je ijzerinname!*

Eet smakelijk!



Dep de heek droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de heek 2 - 3 minuten per kant.

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

Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in olijfolie



Tomaat



Verse dille & bieslook



Ui



Kappertjes



Witte kaas



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch? Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Tonijn

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, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Sperziebonen* (g) | 75 | 150 | 270 | 300 | 420 | 450 |
| Tonijn in olijfolie (blik(ken)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse dille & bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kappertjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2602 / 622 | 491 / 117 |
| Vetten (g) | 36 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 8,5 | 1,6 |
| Koolhydraten (g) | 48 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 7,3 | 1,4 |
| Vezels (g) | 12 | 2 |
| Eiwit (g) | 23 | 4 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

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



2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Giet ondertussen de olie uit het blikje **tonijn** en vang de olie op.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.



3. Meng

- Meng in een saladekom de helft van de **verse kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn**, 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**.
- Voeg de bewaarde olijfolie van de **tonijn** toe naar smaak.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **bieslook** en **dille**.

Weetje 🍷 Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk eenvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.

Eet smakelijk!



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

Linzen in kruidige groene currysaus

met naan, courgette en labnedressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Groene peper



Courgette



Spinazie



Kokosmelk



Groene currykruiden



Naanbrood met kruiden



Labne



Limoen



Verse koriander



Linzen



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een
soort gefermenteerde melk (zoals karnemelk) die ook als
koude drank wordt geserveerd.



Gemarineerde garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verse gember* (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Groene peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 200 | 200 | 300 | 300 |
| Kokosmelk (ml) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Groene currykruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Naanbrood met kruiden (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Labne* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verse koriander* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Linzen (pak(ken)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3339 / 798 | 476 / 114 |
| Vetten (g) | 38 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,8 | 3 |
| Koolhydraten (g) | 81 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 11,2 | 1,6 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 24 | 3 |
| Zout (g) | 3 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de naan op te warmen. Je er ook voor kiezen om de naan in stap 4 op te warmen in de broodrooster of grill.



4. Koken

Voeg de bouillon, **linzen** en **kokosmelk** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Hak ondertussen de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes.

Weetje 🌱 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij behoud van een gezonde bloeddruk.



2. Bakken

Snij de **courgette** in blokjes. Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **knoflook**, **groene peper** en **gember** 1 - 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut.



5. Dressing maken

Voeg de **spinazie** toe aan de curry en laat deze al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **koriander** met de **labne** en **limoensap** naar smaak.



3. Naan bakken

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet. Bak de **naan** 3 - 4 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Garneer met de labnedressing. Serveer met de **naan** en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Voeg de garnalen samen met de smaakmakers toe en ga verder als beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met vegetarische kipstukjes

met gedroogde cranberry's, yoghurtsaus en courgette

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegetarische kipstukjes



Mix van ui en knoflook



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische volle yoghurt



Midden-Oosterse kruidenmix



Gezouten amandelen



Citroen



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

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



Veggie kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|-----|-----|-----|------------|-----|-----|
| Bulgur (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Vegetarische kipstukjes* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Mix van ui en knoflook* (g) | 20 | 40 | 40 | 80 | 80 | 120 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse bladpeterselie en munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gedroogde cranberry's (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gezouten amandelen (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Extra vierge olijfolie | | | | naar smaak | | |
| Peper en zout | | | | naar smaak | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3410 /815 | 528 /126 |
| Vetten (g) | 28 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,9 | 0,8 |
| Koolhydraten (g) | 97 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 34,9 | 5,4 |
| Vezels (g) | 20 | 3 |
| Eiwit (g) | 35 | 5 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe. Zet het vuur laag en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **citroen** in partjes.



3. Meng

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op hoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg 1 el honing per persoon en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de gekookte **bulgur** en gebakken **groenten** toe aan de saladekom met **tomatenblokjes** en meng goed.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui-knoflookmix** en de **courgette** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **mint** en de **peterselie** fijn. Meng de helft van de **verse kruiden** in een kleine kom met de **yoghurt**, peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige **verse kruiden**.



4. Serveren

- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **vegetarische kipstukjes** erop.
- Besprenkel met de munt-yoghurtsaus. Garneer met de **amandelen**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Nachoshotel met gehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaat, koriander en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Paprika



Passata



Gaspte cheddar



Limoen



Verse koriander



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



Bieten-tortillachips



Tomaat



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



Mexicaans gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Geraspte cheddar* (g) | 50 | 75 | 100 | 150 | 175 | 225 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verse koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zwarte bonen (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Bieten-tortillachips (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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) | 3473 /830 | 582 /139 |
| Vetten (g) | 49 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,2 | 2,9 |
| Koolhydraten (g) | 53 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 12,2 | 2 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 39 | 6 |
| Zout (g) | 2,8 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 3 minuten.



2. Bakken

- Snijd ondertussen de **paprika** in blokjes. Voeg de **paprika** toe aan de hapjespan en bak nog 3 minuten.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Giet de **zwarte bonen** af en spoel af.
- Voeg de **passata**, **zwarte bonen** en **tomaatblokjes** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



3. Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de **tortillachips** erop.
- Garneer met de **geraspte cheddar** en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes. Snijd de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus eraast.
- Garneer met de **koriander** en de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



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



Rundergehaktballetjes in zoetzure saus

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en bieslook



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



Italiaans 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.

Benodigheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|------|------|------|
| Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Panko paneermeel (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Sperziebonen* (g) | 150 | 300 | 400 | 600 | 700 | 900 |
| Tomatenketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Sojasaus (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Verse bladpeterselie en bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water voor saus (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2820 /674 | 445 /106 |
| Vetten (g) | 29 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 12,1 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 20,8 | 3,3 |
| Vezels (g) | 17 | 3 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **ui** fijn.



3. Bakken

- Besprenkel de **sperziebonen** met ½ el olijfolie per persoon, voeg de overige **ui** toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **ketchup** met de **sojasaus**, de honing en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.



2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat afgedekt 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er drie gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur middelhoog en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de **verse kruiden**, ¼ el roomboter per persoon en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de **groenten** en de gehaktballetjes ernaast. Besprenkel met de saus uit de koekenpan.

Weetje 🍌 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



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

Varkensworstjes met gekruide tomatencouscous met groenten en frisse yoghurtsaus

Totale tijd: 30 - 40 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Tomatenpuree



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



Ui



Rode puntpaprika



Wortel



Courgette



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



Varkensworstjes

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 met deksel, 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 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ⅓ | ⅔ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Volkoren couscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Verse bladpeterselie en munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| 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) | 3276 / 783 | 466 / 111 |
| Vetten (g) | 35 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,1 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 75 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 17,9 | 2,5 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 35 | 5 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd de **wortel** en **courgette** in kleine blokjes. Bereid de bouillon.



4. Couscous bereiden

Voeg de **tomatenpuree** en per persoon: ½ zakje **Midden-Oosterse kruidenmix** en ⅓ zakje **BBQ rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan met **groenten** en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe aan de hapjespan met **groenten** en roer de **couscous** erdoorheen. Zet het vuur uit en laat het geheel 10 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **wortel** 1 - 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** en **courgette** toe en bak 5 - 7 minuten mee.



5. Yoghurtsaus maken

Hak ondertussen de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de **yoghurt** met de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



3. Varkensworstjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensworstjes** 5 minuten. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak nog 5 - 7 minuten mee.



6. Serveren

Verdeel de **couscous** over de borden. Schep de worstjes en gebakken **ui** op de **couscous**. Serveer met de yoghurtsaus.

Weetje 🌱 Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.

Eet smakelijk!



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

Boerenworst met gebakken aardappelpartjes

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



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

Je serveert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van
mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij
de gebakken aardappeltjes!



Boerenworst

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 met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Varkensboerenworst* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse dille* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Prei* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3418 / 817 | 551 / 132 |
| Vetten (g) | 52 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,7 | 2,7 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 16,1 | 2,6 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 25 | 4 |
| Zout (g) | 2,4 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de partjes, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



4. Saus maken

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



2. Wortel koken

Snijd de **wortel** in plakjes. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Groenten bakken

Snijd de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verwarm de pan van de **worst** op hoog vuur. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde pan en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortelplakjes** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken en mengen

Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **groenten** over de borden. Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!



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

Bulgurbowl met kipgyros

met yoghurtsaus, verse kruiden en snijbonen

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Wortel



Knoflookteen



Snijbonen



Verse bladpeterselie



Limoen



Bulgur



Biologische volle yoghurt



Kipgyros



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitamines.



Kipgyros

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, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Snijbonen* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Verse bladpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Bulgur (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Kipgyros* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2828 /676 | 448 /107 |
| Vetten (g) | 30 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 62 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 9,6 | 1,5 |
| Vezels (g) | 19 | 3 |
| Eiwit (g) | 32 | 5 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **wortel** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **bladpeterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.

Weetje 🌱 Dit recept bevat de helft van de ADH aan vezels, dankzij de bulgur en 200g groenten. Vezels zijn goed voor je darmen, je immuunsysteem en je energieniveau, en helpen je een verzadigd gevoel te krijgen.



2. Bulgur koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel.
- Voeg de **knoflook**, **snijbonen** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.



3. Kipgyros bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kipgyros** 6 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat**, ⅔ van de **Midden-Oosterse kruiden** toe en de helft van de **bladpeterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, de overige **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **kipgyros** erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**, de **limoenpartjes** en de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



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

Plaattaart met verse geitenkaas

met paprikasaus en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteen



Ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème



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

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



Pulled chicken

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, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Paprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Verse geitenkaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Bladerdeeg* (roll(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Basilicumcrème* (ml) | 10 | 15 | 24 | 30 | 39 | 45 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Suiker (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| 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) | 3694 / 883 | 680 / 163 |
| Vetten (g) | 58 | 11 |
| Waarvan verzadigd (g) | 29,9 | 5,5 |
| Koolhydraten (g) | 64 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 14,6 | 2,7 |
| Vezels (g) | 8 | 2 |
| Eiwit (g) | 20 | 4 |
| Zout (g) | 2,6 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Paprika bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



3. Geitenkaas verkrumelen

Verkrumel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.



4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata** en per persoon: 1 el water en ½ tl suiker toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



6. Serveren

Besprenkel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Verdeel de pulled chicken over de plaattaart en ga verder als beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing met appel, biet en geroosterde walnoten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



Gele biet



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.



Gekruide kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse geitenkaas* (g) | 60 | 125 | 200 | 250 | 325 | 375 |
| Walnootstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Appel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1½ | 2 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radiccchio en ijsbergsla* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aardbeiensaus (ml) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Gele biet* (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) | 3330 / 796 | 603 / 144 |
| Vetten (g) | 48 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,5 | 3,9 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 23,6 | 4,3 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 25 | 5 |
| Zout (g) | 1,7 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de **biet** 15 - 20 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Brood bakken

Snij de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven.



3. Roosteren

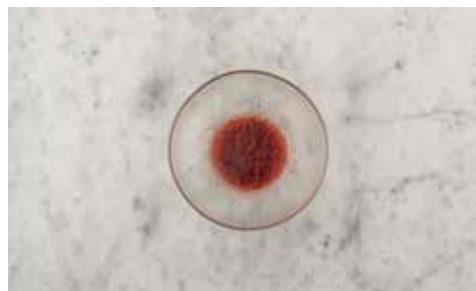
Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.



4. Appel bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de **ui** samen met de **appelblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

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



5. Dressing maken

Meng in een grote saladekom de **aardbeiensaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **bietblokjes**, gebakken **appel**, **ui** en geroosterde **walnootstukjes**. Verkruimel de **verse geitenkaas** erover en serveer met het broodje.

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!

Eet smakelijk!



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



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-tuinkruidentmix



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



Gekruide kipworstjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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 |
| 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

| | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Water (ml) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| [Plant aardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2423 / 579 | 360 / 86 |
| Vetten (g) | 27 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,9 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 11,3 | 1,7 |
| Vezels (g) | 18 | 3 |
| Eiwit (g) | 28 | 4 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Koken

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



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el ketjap, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**. Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



2. Kipworstjes bakken

Snij de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de **ui** toe en dek de pan af. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



5. Puree maken

Stamp de **aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ¼ el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

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.



6. Serveren

Verdeel de aardappel-wortelpuree over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!



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

Mediterraans roerei met witte kaas

met aardappelpartjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Komkommer



Tomaat



Bosui



Mesclun



Ei



Witte kaas



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een
heerlijke basis voor elke maaltijd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, saladekom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|----------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Bosui* (bosje(s)) | ¼ | ¼ | ½ | ½ | ¾ | ¾ |
| Mesclun* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Witte kaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|------------|---|----|---|
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaarde] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaarde] mayonaise | | | naar smaak | | | |
| Peper en zout | | | naar smaak | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3113 / 744 | 423 / 101 |
| Vetten (g) | 43 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,5 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 55 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 7,5 | 1 |
| Vezels (g) | 11 | 1 |
| Eiwit (g) | 32 | 4 |
| Zout (g) | 1,9 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 30 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **bosui** en de overige **tomaat** 3 – 4 minuten.



2. Snijden

Snij ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **bosui** in fijne ringen. Verkrummel de **witte kaas**.

Weetje 🍏 *Wist je dat dit gerecht meer dan 300 gram groente bevat?*



5. Roerei maken

Cluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het **ei** al roerend stollen.

Weetje 🍏 *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Van deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.*



3. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **tomaat** toe.



6. Serveren

Verdeel het roerei over de borden en serveer met de gebakken **aardappelen**, de mayonaise en de salade.

Eet smakelijk!



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

Vegetarische burger met blauwe kaas

met peer-balsamicosalade en zelfgemaakte frieten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



Hamburgerbol met sesam



Blauwekaasblokjes



Ui



Rucola

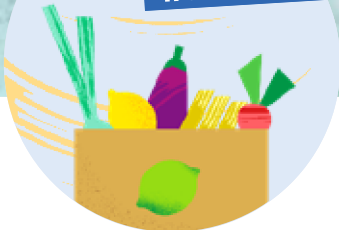


Peer



Wortel

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Mc2 burger

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, hapjespan, koekenpan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aardappelen (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Hamburgerbol met sesam (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Blauwekaasblokjes* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rucola* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Peer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|----|------------|----|---|
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Honing (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] mayonaise | | | | naar smaak | | |
| Peper en zout | | | | naar smaak | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3598 / 860 | 688 / 164 |
| Vetten (g) | 44 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,5 | 3,3 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 23,4 | 4,5 |
| Vezels (g) | 15 | 3 |
| Eiwit (g) | 31 | 6 |
| Zout (g) | 2,7 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Friten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in friten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de friten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Burger bakken

Snijd het **broodje** open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee met de friten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en verdeel de helft van de **blauwe kaas** over de **burgers**. Dek de pan af en laat de **kaas** 1 minuut smelten.



2. Groenten snijden

Schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **peer** in plakjes en de rest in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **wortel**.

Weetje 🍏 Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of uit het vuistje tussendoor.



5. Salade maken

Voeg vlak voor het serveren de **rucola**, de **peerblokjes**, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe aan de saladekom. Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middellaag vuur. Bak de **ui** 7 - 9 minuten. Verhoog het vuur tot middelhoog, voeg de **wortel** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de honing en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **groenten** toe aan saladekom en laat afkoelen.



6. Serveren

Besmeer het **brood** met wat mayonaise en leg wat van de salade erop. Beleg met de **peerplakjes** en de **burger**. Serveer de fritjes en de overige salade ernaast. Garneer met de overige **blauwe kaas**. Serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!



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

Platbrood met falafel en frisse yoghurtsaus

met aubergine, verse kruiden en ingelegde ui

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren Libanees platbrood



Falafel



Aubergine



Ui



Komkommer



Radicchio en romaine



Za'atar



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie en munt



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

Deze falafelballetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!



Falafel

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Volkoren Libanees platbrood (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Falafel* (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Radichio en romaine* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Za'atar (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Verse bladpeterselie en munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Honing (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3552 / 849 | 629 / 150 |
| Vetten (g) | 36 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,7 | 1 |
| Koolhydraten (g) | 105 | 19 |
| Waarvan suikers (g) | 19,9 | 3,5 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 20 | 4 |
| Zout (g) | 1,5 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **aubergine** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **komkommer** in staafjes van 5 cm lang.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de platbroden in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen. Bak dan de platbroden 1 - 2 minuten per kant in een pan op middelhoog vuur.



2. Groenten bakken

- Meng in een kleine kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met de helft van de **ui** (zie Tip).
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 4 minuten. Voeg de overige **ui** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de honing toe en bak 1 minuut mee. Haal de pan van het vuur.

Tip: Je serveert de ui rauw en gepekeld. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee met de aubergine.



3. Falafel bakken

- Meng de **za'atar** door de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** in 2 - 4 minuten rondom goudbruin.
- Verdeel het **platbrood** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Houd vervolgens eventueel warm tussen 2 borden, zodat ze niet uitdrogen.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de **verse kruiden** met de **yoghurt**, het pekelvocht van de **ui**, ½ el mayonaise per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **sla**, **komkommer**, gebakken **groenten** en **falafel** over het **platbrood**. Besprenkel met de yoghurt dressing en vouw dicht.

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

Eet smakelijk!



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

Mexicaans gekruide kippendijfilet

met gepofte paprika, rijst en witte kaas

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Rode puntpaprika



Kippendijfilet



Mexicaanse kruiden



Citroen



Witte langgraanrijst



Witte kaas



Amandelschaafsel



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

De Mexicaanse kruiden die dit gerecht kleur geven zijn gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - samen maken ze er een feestelijke maaltijd van!



Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Paprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kippendijfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ¾ | 1½ | 2 | 2½ | 3½ | 4 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Witte kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Amandelschaafsel (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s)) | ¾ | ¾ | ¾ | ¾ | ¾ | 1 |
| Kokend water (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Olijfolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3134 / 749 | 468 / 112 |
| Vetten (g) | 36 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,9 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 72 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 9 | 1,3 |
| Vezels (g) | 10 | 1 |
| Eiwit (g) | 34 | 5 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid een bouillon van per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokjes. Halveer ondertussen de **puntpaprika** in de lengte en snijd de gewone **paprika** in de lengte in vieren. Verwijder de zaadlijsten van beide soorten **paprika**. Leg vervolgens op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika** 20 – 25 minuten.



4. Koken

Voeg de **rijst**, de bouillon, de overige **Mexicaanse kruiden** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de hapjespan. Roer goed door en leg de **kipp** in de **rijst**. Laat, afgedekt, 20 – 25 minuten garen op middellaag vuur, of tot de **rijst** beetgaar is. Roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



2. Kip marineren

Meng ondertussen in een kom de **kippendijfilet** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie per persoon.



5. Toppings bereiden

Verkruiemel de **witte kaas**. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.



3. Kip bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipp** 2 minuten per kant. Haal uit de pan. Pers ondertussen de **citroen**.



6. Serveren

Serveer de **kippendij** met de **rijst** en de geroosterde **paprika's**. Garneer met de **witte kaas** en het **amandelschaafsel**.

Weetje 🍋 *Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.*

Eet smakelijk!



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

Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazara



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol *veggies* en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



Gekruide kipworstjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, fijne rasp, pan, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Naanbrood (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bulgur (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¾ | ¾ | ¾ | ¾ | ¾ | ¾ |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Verse bladpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Walnootstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Gemalen komijnzaad (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Yazzara* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Bruine basterdsuiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Water (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¾ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3506/838 | 558/133 |
| Vetten (g) | 39 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,8 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 94 | 15 |
| Waarvan suikers (g) | 18 | 2,9 |
| Vezels (g) | 22 | 3 |
| Eiwit (g) | 19 | 3 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlies, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in dunne repen.

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



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ½ **rode peper** per persoon fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knijp de **knoflook** uit het velletje.



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **puntpaprika** en ½ **knoflookteen** per persoon op de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, de helft van de **paprika** en per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **komijn**, 1 tl bruine suiker en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale **pasta**. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.



3. Bulgur koken

Breng het water aan de kook in een pan en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



6. Serveren

Meng de overige **paprika**, de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** erbovenop. Serveer met de muhammara, de **yazzara**, het **naanbrood** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Romige orzo uit de oven met courgette

met knapperig kaaslaagje

Familie **Veggie**

Totale tijd: 50 - 60 min.



Orzo



Courgette



Ui



Kookroom



Spinazie



Knoflookteen



Kruidenkaasblokjes



Parmigiano
Reggiano DOP



Panko paneermeel



Citroen

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



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



Italiaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Spinazie* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kruidenkaasblokjes* (g) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |
| Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Panko paneermeel (g) | 10 | 15 | 20 | 25 | 35 | 40 |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Courgette* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| [Plantaar]ige roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Bloem (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3715 / 888 | 602 / 144 |
| Vetten (g) | 48 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 27,6 | 4,5 |
| Koolhydraten (g) | 81 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 9,1 | 1,5 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 28 | 5 |
| Zout (g) | 1,2 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in schijfjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **courgette** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Bereid ondertussen de bouillon. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



3. Saus bereiden

Verhit de roomboter in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog twee keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van **room** heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Mengen

Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, de **kruidenkaasblokjes** en peper en zout naar smaak toe. Haal van het vuur en voeg de **orzo**, **courgette** en ½ el **citroensap** per persoon toe. Meng goed door. Voeg toe aan ovenschaal.



5. Orzo in de oven

Dek de **orzo** af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de voorverwarmde oven. Meng in een kom de **Parmigiano Reggiano** met de **panko**, peper en zout. Verdeel het panko-kaasmengsel over de **orzo** en bak, zonder folie, 5 - 7 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden. Garneer met **citroenrasp** naar smaak.

Eet smakelijk!



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

Krokante garnalen met kokosrijst

met zoetzure komkommer en radijs

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Komkommer



Radijs



Kokosrasp



Panko paneermeel



Garnalen



Verse koriander



Zoet-pittige chilisaus



Citroen



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, lepel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|------|------|------|
| Kokosmelk (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radijs* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kokosrasp (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Panko paneermeel (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Garnalen* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Verse koriander* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3159 /755 | 393 /94 |
| Vetten (g) | 30 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,3 | 1,9 |
| Koolhydraten (g) | 96 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 14,9 | 1,9 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 24 | 3 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **kokosmelk** in een pan met deksel met per persoon: 250 ml water en ¼ bouillonblokje.
- Breng aan de kook, voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur. Giet af en laat afgedekt verder garen.
- Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijst met een theelepel en snijd de **komkommer** in halve maantjes. Verwijder het blad van de **radijs** en snijd de **radijs** in dunne plakjes.



2. Zoetzuur maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en bewaar 1 **citroenpartje** per persoon apart.
- Pers 2 **citroenpartjes** per persoon uit in een saladekom en voeg de suiker en wittewijnazijn toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **radijs** toe aan de zoetzure dressing in de saladekom. Zet tot gebruik in de koelkast en schep tussendoor regelmatig om.



3. Garnalen bereiden

- Meng in een kom de **kokosrasp** met de **panko**, peper en zout.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng op een bakplaat met bakpapier met de zonnebloemolie. Strooi het kokos-pankomengsel over de **garnalen** en meng goed zodat de **garnalen** rondom bedekt zijn (zie Tip).
- Bak de **garnalen** 12 - 14 minuten in de oven.

Tip: Bak het overige kokos-pankomengsel dat niet aan de garnalen blijft plakken mee en gebruik als topping bij het serveren.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Serveer de krokante **garnalen** met de kokosrijst en het zoetzuur.
- Garneer het gerecht met de **koriander** en serveer met de overige **citroenpartjes**.
- Strooi het achtergebleven kokos-pankomengsel over de **rijst** en besprenkel met de **zoet-pittige chilisaus**.

Eet smakelijk!



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

Varkensworstjes met gekruide tomatencouscous

met Italiaanse groenten en frisse yoghurtsaus

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Italiaanse groentemix



Gesneden rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Tomatenpuree



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Knoflookteer



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



Varkensworstjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Italiaanse groentemix* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Gesneden rode ui* (g) | 40 | 75 | 115 | 150 | 190 | 225 |
| Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| BBQ-rub (zakje(s)) | ¾ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ | 2 |
| Tomatenpuree (kuipje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Volkoren couscous (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Verse bladpeterselie en munt* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Biologische volle yoghurt* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarme runderbouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| 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) | 3268 / 781 | 469 / 112 |
| Vetten (g) | 35 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 10,1 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 76 | 11 |
| Waarvan suikers (g) | 17,3 | 2,5 |
| Vezels (g) | 16 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 5 |
| Zout (g) | 2,2 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Groentemix bakken

- Bereid 175 ml runderbouillon per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip). Roerbak de **knoflook** en **groentemix** 3 - 5 minuten.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak de **varkensworstjes** 5 minuten. Voeg de **gesnipperde ui** toe aan de pan met de **varkensworstjes** en laat de laatste 5 - 7 minuten meebakken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan alvast water voor de volgende stap.



2. Couscous bereiden

- Voeg de **tomatenpuree** en per persoon: ½ zakje **Midden-Oosterse kruidenmix** en ⅓ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan met **groenten** en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe aan de hapjespan met **groenten** en roer de **couscous** erdoorheen.
- Zet het vuur uit en laat het geheel 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



3. Yoghurtsaus maken

- Hak ondertussen de **verse bladpeterselie en munt** fijn.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schep de **worstjes** en gebakken **ui** op de **couscous**.
- Servere met de yoghurtsaus.

Weetje 🌱 Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.

Eet smakelijk!



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

Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, wittekool en gezouten pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden wittekool



Citroen



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.



Half-om-half gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Bulgogisaus (g) | 35 | 70 | 105 | 140 | 175 | 210 |
| Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Sesamolie (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Gezouten pinda's (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Basmatirijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Citroen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s)) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gesneden wittekool* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Paksoi* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Water voor saus (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 180 | 360 | 540 | 720 | 900 | 1080 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3180 / 760 | 506 / 121 |
| Vetten (g) | 35 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,1 | 1,4 |
| Koolhydraten (g) | 78 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 13,9 | 2,2 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 31 | 5 |
| Zout (g) | 3,1 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi**, de **wittekool** en de overige **gember, knoflook en rode peper** toe. Roerbak 2 - 3 minuten.



3. Saus toevoegen

- Voeg de **gehaktballetjes, bulgogisaus**, het water en de overige **sesamolie** toe aan de wok of hapjespan met de **groenten**. Roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



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

Noedelbowl met meergranenvisburger

met zoet-pittige chilisaus, pinda's en koriander

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



-  Meergranenvisburger
-  Rodekool, wittekool en wortel
-  Verse udonnoedels
-  Limoen
-  Little gem
-  Gezouten pinda's
-  Vissaus
-  Verse koriander
-  Zoet-pittige chilisaus



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!



Meerzadenvisburger

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Meergranenvisburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100 | 200 | 400 | 400 | 600 | 600 |
| Verse udonnoedels (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Limoen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Little gem* (stuk(s)) | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 |
| Gezouten pinda's (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Vissaus (ml) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Verse koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | 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) | 2443 / 584 | 470 / 112 |
| Vetten (g) | 20 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6 | 1,2 |
| Koolhydraten (g) | 71 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 14 | 2,7 |
| Vezels (g) | 9 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 6 |
| Zout (g) | 3,4 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Snijd de **sla** grof.
- Snijd de **koriander** fijn.



2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de roomboter goed heet is, de **visburger** 3 minuten per kant, of tot de korst goudbruin is.
- Haal de **visburger** uit de pan en bewaar apart.



3. Bakken

- Voeg de **noedels** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan dezelfde pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Voeg de **noedels** toe aan een grote saladekom en voeg de wittewijnazijn en suiker toe. Meng goed.
- Voeg de **sla**, **koolmix**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **koriander** toe. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **visburgers** in reepjes.
- Verdeel de noedelsalade over diepe borden. Leg de **visburger** erop.
- Bestrooi met de **pinda's** en serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



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



Kruidige groene curry met vis

met cashewnoten, groenten en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Bruine snelkookrijst



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Verse bladpeterselie en koriander



Cashewstukjes



Limoen



Groene currykruiden



Vissaus



Pangasiusfilet



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



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



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Kokosmelk (ml) | 90 | 180 | 250 | 360 | 430 | 540 |
| Bruine snelkookrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Verse bladpeterselie en koriander* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Cashewstukjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Limoen* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Groene currykruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vissaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Pangasiusfilet* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s)) | ¼ | ¼ | ¼ | ¼ | ¼ | ¼ |
| Water voor saus (ml) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2920 /698 | 553 /132 |
| Vetten (g) | 30 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,3 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 74 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 10,6 | 2 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 6 |
| Zout (g) | 3,5 | 0,7 |

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 **rijst** en kook de **rijst** 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 3 minuten mee. Voeg de **groene curry kruiden** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten koken.



3. Vis toevoegen

- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Snijd de **vis** in stukken van maximaal 1 cm. Breng op smaak met peper en zout. Roer de **vis** door de curry en verhit nog 1 - 2 minuten, of tot de **vis** gaar is.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Proef vervolgens de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry hierop.
- Garneer met de **verse kruiden** en **cashewstukjes**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Boerenworst met gebakken aardappeltjes

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Aardappelpartjes



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



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

Je serveert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van
mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij
de gebakken aardappeltjes!



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 met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Varkensboerenworst* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse dille* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Aardappelpartjes* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Wortel* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Prei* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Siciliaanse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3205 / 766 | 593 / 142 |
| Vetten (g) | 51 | 10 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,5 | 3,1 |
| Koolhydraten (g) | 47 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 14,2 | 2,6 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 24 | 4 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **aardappelpartjes** met de **Siciliaanse kruidenmix** in 15 minuten goudbruin en knapperig. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



4. Dillemayonaise maken

Snijdt ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



2. Wortel koken

Snijdt de **wortelen** in plakjes. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



5. Groenten bakken

Snijdt de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortel** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken en mengen

Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **wortel** met **prei** over de borden. Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

Eet smakelijk!



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

Geitenkaassalade met rode biet

met aardbei-balsamicodressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



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.



Gekruide kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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 |
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1¼ | 2 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Radichio en ijsbergsla* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Volkoren ciabatta (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aardbeiensaus (ml) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| 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) | 3280 / 784 | 594 / 142 |
| Vetten (g) | 48 | 9 |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,5 | 3,9 |
| Koolhydraten (g) | 56 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 21,8 | 3,9 |
| Vezels (g) | 13 | 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.



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg 125 g **rode biet** per persoon 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.



2. Bakken

- 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 beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.

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!



3. Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de **aardbeiensaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de **ui** samen met de **appelblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

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



4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden.
- Garneer met de **bietblokjes**, gebakken **appel**, **ui** en geroosterde **walnootstukjes**.
- Verkruiemel de **verse geitenkaas** erover en serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



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

Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli, ketjapjus en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Broccoli



Gomasio-
tuinkruidentmix



Gesneden ui



Gekruide kipworstjes



Ketjap manis



Wortelschijfjes



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



Kipworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

2x pan, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| 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 |
| Wortelschijfjes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gesneden ui* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Water (ml) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| [Plant aardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2423 / 579 | 357 / 85 |
| Vetten (g) | 27 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,9 | 1,8 |
| Koolhydraten (g) | 52 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 10 | 1,5 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 54 | 8 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappel** en **wortelschijfjes** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.



2. Jus maken

- Voeg vervolgens de **gesneden ui** toe. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.
- Voeg per persoon: ½ el ketjap, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**.
- Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



3. Broccoli koken

- Bring ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.
- Stamp de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de aardappel-wortelpuree en **broccoli** over de borden.
- Garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix** en serveer de **worstjes** ernaast.
- Schenk de ketjapjus eroverheen.

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.

Eet smakelijk!



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

Mediterraans roerei met witte kaas

met aardappelpartjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Komkommer



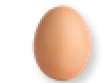
Tomaat



Bosui



Mesclun



Ei



Witte kaas



Ovenaardappelpartten



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een
heerlijke basis voor elke maaltijd.



Zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--------------------------------|------------|-----|-----|------|------|------|
| Komkommer* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Bosui* (bosje(s)) | ¼ | ¼ | ½ | ½ | ¾ | ¾ |
| Mesclun* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ei* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Witte kaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Ovenaardappelpartjes* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] mayonaise | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3088 /738 | 423 /101 |
| Vetten (g) | 47 | 6 |
| Waarvan verzadigd (g) | 17,7 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 46 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 8 | 1,1 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 31 | 4 |
| Zout (g) | 1,7 | 0,2 |

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **aardappelpartjes** 20 minuten in de oven.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Verkruiemel de **witte kaas**.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat meer dan 300 gram groenten!



2. Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **tomaat** toe.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **bosui** en de overige **tomaat** 3 - 4 minuten.



3. Roerei maken

- Kluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Giet het eimengsel in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het **ei** al roerend stollen.

Weetje 🍏 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Van deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



4. Serveren

- Verdeel het roerei over de borden en serveer met de **aardappelpartjes**.
- Serveer met de salade. Schep de mayonaise bij de **aardappelpartjes**.

Eet smakelijk!



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



Tuna melts met tomaat en mais

met zelfgemaakte tonijntopping en frisse salade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Mais in blik



Ui



Tomaat



Witte demi-baguette



Geraspte Goudse kaas



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Veldsla



Tonijn in olijfolie



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; een voor een, vis voor vis, bijzonder toch? Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Geraspte pecorino

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mais in blik (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Witte demi-baguette (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Veldsla* (g) | 30 | 60 | 100 | 120 | 160 | 180 |
| Tonijn in olijfolie (blik(ken)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3427 / 819 | 724 / 173 |
| Vetten (g) | 40 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,7 | 2,1 |
| Koolhydraten (g) | 83 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 9,3 | 2 |
| Vezels (g) | 10 | 2 |
| Eiwit (g) | 30 | 6 |
| Zout (g) | 3,5 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de **mais** uitlekken en weeg af. Laat ook de **tonijn** uitlekken.
- Snipper de **ui** en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



2. Broodjes beleggen

- Meng in een kom de **tonijn** met de **mais**, mayonaise, de helft van de **tomaat**, de helft van de **ui** en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **broodjes** en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Beleg met de tonijnsalade.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de tuna melts en bak 6 - 8 minuten in de oven.

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



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl wittewijnazijn en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de overige **ui** en overige **tomaat** met de dressing.
- Meng vlak voor het serveren de **sla** met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de tuna melts over de borden. Garneer met de overige **verse kruiden**.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



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

Udonnoedelsoep met pittige garnalen

met ketjapchampignons, sugarsnaps en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Rode peper



Ui



Champignons



Radijs



Garnalen



Verse udonnoedels



Vissaus



Peultjes



Gomasio



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

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



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|------------|-----|-----|------|------|------|
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper* (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Radijs* (bosje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Garnalen* (g) | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Verse udonnoedels (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Vissaus (ml) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Peultjes* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Gomasio (zakje(s)) | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Water (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Zonnebloemolie (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) | 2151 /514 | 256 /61 |
| Vetten (g) | 21 | 3 |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,6 | 1,1 |
| Koolhydraten (g) | 58 | 7 |
| Waarvan suikers (g) | 22 | 2,6 |
| Vezels (g) | 12 | 1 |
| Eiwit (g) | 22 | 3 |
| Zout (g) | 5,5 | 0,7 |

Allergenen

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



1. Snijden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn (zie Tip). Snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in plakken.

Tip: Snijd eventueel een paar ringetjes van de rode peper om mee te garneren in stap 6.



4. Groenten bakken

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **champignons** 5 - 7 minuten, of tot de randjes goudbruin kleuren. Voeg de honing en de helft van de ketjap toe en roer goed door. Zet het vuur laag en laat zachtjes bakken tot serveren. Kook de **noedels** in 3 minuten beetgaar in de pan met deksel. Giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Zoetzuur maken

Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **radijs** in dunne plakken en voeg toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



5. Bouillon maken

Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak), de overige ketjap, het water en het bouillonblokje toe aan een pan en breng aan de kook. Voeg de **peultjes** toe aan de bouillon en kook 3 - 5 minuten.

Weetje 🍌 *Wist je dat peultjes veel goede voedingsstoffen bevatten? Ze zijn rijk aan vitamine C voor een sterke weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen.*



3. Garnalen bereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **noedels**. Leg de **garnalen** in een ovenschaal (zie Tip). Snijd de roomboter in blokjes. Verdeel de **knoflook**, **rode peper** en roomboter over de **garnalen**. Bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **garnalen** gaar zijn en roze kleuren.

Tip: Kies een passende ovenschaal voor de garnalen. Het liefst zo klein mogelijk, zodat alles dicht op elkaar ligt. Zo komen de smaken extra goed samen!



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over kommen (zie Tip). Schep de bouillon over de **noedels**. Leg de **garnalen**, **champignons**, **peultjes** en **radijs** erop. Garneer met de **gomasio** en de eventuele **rode-pepperringetjes**.

Tip: Schenk als je het lekker vindt wat van de knoflookboterjus van de garnalen over de noedels.

Eet smakelijk!



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

Kip met zoete Aziatische saus en bloemkoolrijst

met sperziebonen en gomasio

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Ui



Witte langgraanrijst



Sperziebonen



Bloemkoolrijst



Koreaanse kruidenmix



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Gemberpuree



Kipsatéblokjes



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

Gomasio is een Japanse smaakmaker van gemalen
sesamzaadjes en een snuf zout - perfect om smaak te
versterken en minder zout te gebruiken.



Kipsatéblokjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Waterkoker, pan, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte langgraanrijst (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Sperziebonen* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Bloemkoolrijst* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Koreaanse kruidenmix (zakje(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zoete Aziatische saus* (zakje(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Gomasio (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemberpuree* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Kipsatéblokjes* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Honing (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Zonnebloemolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Water (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2761 /660 | 396 /95 |
| Vetten (g) | 16 | 2 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,1 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 89 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 22,6 | 3,2 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 35 | 5 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook 200 ml water per persoon in een waterkoker voor de **rijst**.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **sperziebonen**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **gemberpuree** 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** toe en roerbak 1 minuut.



2. Sperziebonen bereiden

- Voeg het water uit de waterkoker toe aan de pan met **rijst**.
- Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan en breng weer aan de kook. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Voeg in de laatste minuut de **bloemkoolrijst** toe. Giet daarna eventueel af en laat afgedekt staan.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Kook de **sperziebonen** 10 minuten in de andere pan met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **kip** met ¼ zakje **Koreaanse kruiden** per persoon 6 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus**, de honing en 1 el water per persoon toe. Roer goed door en bak nog 2 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en **sperziebonen** over de borden.
- Schep de **kipfiletstukjes** met de saus erop en garneer met de **gomasio**.

Weetje 🍌 *Wist je dat bloemkool rijk is aan vitamine C, calcium, kalium en vezels? Belangrijk voor je weerstand, sterke botten en tanden, een gezonde bloeddruk en gezonde darmen!*

Eet smakelijk!



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

Volkoren enchilada's met kipgehakt

met zure room en frisse tomatensalsa

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mais in blik



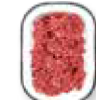
Ui



Tomaat



Wortel



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Passata



Volkoren tortilla



Geraspte cheddar



Biologische zure room



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente,
ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat
namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.



Mexicaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, kleine kom, zeef, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mais in blik (g) | 70 | 140 | 210 | 285 | 350 | 425 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1½ | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | ¾ | 1 | 1½ | 2 |
| Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Mexicaanse kruiden (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Passata (g) | 100 | 200 | 300 | 390 | 500 | 590 |
| Volkoren tortilla (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Geraspte cheddar* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Biologische zure room* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Extra vierge olijfolie | naar smaak | | | | | |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2975 /711 | 472 /113 |
| Vetten (g) | 31 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,1 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 63 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 18,1 | 2,9 |
| Vezels (g) | 18 | 3 |
| Eiwit (g) | 39 | 6 |
| Zout (g) | 3,3 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **wortel** in zeer kleine blokjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **wortel, mais** en ⅓ van de **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).

Tip: Je gebruikt een deel van de ui rauw in de salsa. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee in deze stap.



2. Vulling maken

- Voeg het **kipgehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak het **gehakt** in 2 - 3 minuten los.
- Voeg de **passata** en de helft van de **tomaat** toe en bak nog 2 - 4 minuten mee.



3. Enchiladas maken

- Beleg de **tortilla's** met het gehakt-passatamengsel.
- Vouw de **tortilla's** dicht en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
- Strooi de **cheddar** over de **tortilla's** en bak 5 - 10 minuten in de oven.

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



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de overige **tomaat** en **ui** met de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de enchiladas met de tomatensalsa en de **zure room**.

Eet smakelijk!



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

Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteen



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelen (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Laurierblad (stuk(s)) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Kookroom (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Pasteitje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Veldsla* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Verse krulpeterselie* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Extra vierge olijfolie (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Bloem (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| [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) | 3343 / 799 | 464 / 111 |
| Vetten (g) | 51 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 28,4 | 3,9 |
| Koolhydraten (g) | 67 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 9,6 | 1,3 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 15 | 2 |
| Zout (g) | 1,1 | 0,1 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



4. Pasteitje afbakken

Leg het pasteitje op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuijg te maken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍌 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen voor de puree en gebruik geen roomboter. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een aardappelsalade verwerken.*



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens per persoon: 1 el roomboter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



6. Serveren

Verdeel de pasteitjes over de borden en vul met de vegetarische ragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



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



Eenpanspasta kip Alfredo

met volkoren penne, spinazie en geraspte kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Kookroom



Volkoren penne



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilethaasjes met
Mediterrane kruiden



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

Voor het bereiden van deze pasta heb je slechts één pan nodig. Hierdoor smelten alle smaken in dit gerecht samen én het scheelt je afwas!



Gekruide kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kookroom (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Volkoren penne (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Geraspte Goudse kaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kipfilethaasjes met Mediterrane kruiden* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Spinazie* (g) | 150 | 300 | 500 | 600 | 800 | 900 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Wittewijnazijn (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Zoutarme kippenbouillon (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3330 / 796 | 468 / 112 |
| Vetten (g) | 33 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 15,6 | 2,2 |
| Koolhydraten (g) | 70 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 10 | 1,4 |
| Vezels (g) | 15 | 2 |
| Eiwit (g) | 49 | 7 |
| Zout (g) | 2,5 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **kipfilet** in grove stukken.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.



2. Saus maken

- Voeg de bouillon, **room**, wittewijnazijn en **pasta** toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 7 minuten op laag vuur, of tot de **pasta** gaar is. Roer af en toe door.



3. Mengen

- Voeg de **kip** toe en kook nog 5 minuten (zie Tip).
- Verlaag het vuur en voeg de **spinazie** in delen toe. Laat de **spinazie** slinken.

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en kook de saus iets langer in zonder deksel.



4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en roer ⅔ van de **geraspte kaas** door de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



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

Burratasalade met gebakken spek en cherrytomaten

met gekaramelliseerde ui, gedroogde vijgen en croutons

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Ui



Witte ciabatta



Pesto genovese



Ontbijtspek



Rucola en veldsla



Burrata



Gedroogde vijgenstukjes



Vers basilicum



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was het dé manier om restjes mozzarella op te maken.



Cheesy knoflookbrood

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, ovenschaal, saladekom, kleine kom, kleine steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode cherrytomaten (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Witte ciabatta (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pesto genovese* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Rucola en veldsla* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Burrata* (bol(len)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Gedroogde vijgenstukjes (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Zwarte balsamicoazijn (el) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Extra vierge olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4017 / 960 | 852 / 204 |
| Vetten (g) | 74 | 16 |
| Waarvan verzadigd (g) | 27,5 | 5,8 |
| Koolhydraten (g) | 45 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 19,2 | 4,1 |
| Vezels (g) | 7 | 2 |
| Eiwit (g) | 26 | 5 |
| Zout (g) | 1,6 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 10 - 12 minuten in de oven.



2. Ui karamelliseren

Snijdt de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middellaag vuur. Voeg de **ui** toe en bak 10 minuten. Blus af met per persoon: ½ tl suiker en ½ el zwarte balsamicoazijn. Zet het vuur uit en laat staan tot serveren.



3. Ontbijtspek maken

Haal de **ontbijtspekplakjes** los en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak het ontbijtspek in 10 - 12 minuten krokant in de oven. Meng in een kleine kom de **groene pesto** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



4. Croutons maken

Snijdt het **broodje** in kleine blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het **brood** tot krokant croutons. Voeg wat extra olijfolie toe als de croutons te snel bruin worden. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Voeg de **cherrytomaten** toe aan een saladekom. Meng de **cherrytomaten** met de **slamix** en de pestodressing. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Snijdt het **basilicum** grof en meng door de salade. Verkrumel het krokante **ontbijtspek** en houd apart.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de gekaramelliseerde **ui**, de **gedroogde vijgen** en de croutons. Leg de **burrata** in het midden van de salade. Verdeel de krokante **spekstukjes** over het geheel. Besprenkel tot slot met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ¼ el zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



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

Gepocheerde zalmfilet met beurre blanc

met krieltjes, dille en kappertjes

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Sperziebonen



Krieltjes



Citroen



Ui



Verse dille



Knoflookteen



Kappertjes



Beurre blanc



Zalmfilet



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

Kappertjes zijn een bron van vezels en vitaminen. Zo bevatten ze vitamine B6 en B12 én vitamine A, C en D. Maar je moet wel erg veel van die kleine bolletjes eten om voldoende vitaminen binnen te krijgen.



Cheesy knoflookbrood

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

Steelepan met deksel, pan, pan met deksel, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Sperziebonen* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Krieltjes (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Citroen* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse dille* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Kappertjes (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Beurre blanc* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Zalmfilet* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|----|----|
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zoutarm vis- of groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plant aardige] 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) | 3628 / 867 | 516 / 123 |
| Vetten (g) | 54 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 16,9 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 54 | 8 |
| Waarvan suikers (g) | 7,7 | 1,1 |
| Vezels (g) | 19 | 3 |
| Eiwit (g) | 38 | 5 |
| Zout (g) | 2,1 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **krieltjes**. Halveer eventuele grote **krieltjes** en kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten beetgaar. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**. Voeg een bodempje water, de **sperziebonen** en een snufje zout toe aan een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet beide af en laat zonder deksel uitstomen.



4. Saus verwarmen

Verhit de roomboter in een steelpan op laag vuur. Schenk de **beurre blanc** in de pan en verwarm 4 - 6 minuten. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Snijden

Snij de helft van de **citroen** in schijfjes en de andere helft in partjes. Snipper de **ui**. Snijd de **dille** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Krieltjes afmaken

Meng de **knoflook** door de **sperziebonen**. Meng de overige **ui** en 1 tl mosterd per persoon door de **krieltjes**. Breng de **sperziebonen** en de **krieltjes** op smaak met peper en zout.



3. Vis pocheren

Voeg een laagje water, het bouillonblokje, de **citroenschijfjes**, de helft van de **dille** en de helft van de **ui** toe aan een steelpan. Breng zachtjes aan de kook. Het laagje water moet de **zalmfilet** net kunnen bedekken. Leg, als het water zachtjes kookt, de **zalmfilet** in de steelpan en dek af. Kook 2 minuten, haal dan van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten verder garen.



6. Serveren

Verdeel de gepocheerde **zalm** over de borden. Garneer met de **beurre blanc**, de **kappertjes**, de overige **dille** en de **citroenpartjes**. Serveer met de **sperziebonen**, de **krieltjes** en de mayonaise.

Eet smakelijk!



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

Steak met mediterrane orzo en leccino-olijven

met witte kaas, tomaat-basilicumsalade en paprika

Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Knoflookteen



Verse basilicum
en oregano



Witte kaas



Orzo



Olijfolie met citroen



Rode cherytomaten



Leccino-olijven



Gemarineerde steak



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn
kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's
van kruiden en sauzen op.



Tomaat-mozzarella brood

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, ovenschaal, keukenpapier, koekenpan, 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 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Verse basilicum en oregano* (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Witte kaas* (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Orzo (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Olijfolie met citroen (ml) | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Rode cherrytomaten (g) | 65 | 125 | 190 | 250 | 315 | 375 |
| Leccino-olijven* (g) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Gemarineerde steak* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Olijfolie (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Wittewijnazijn (tl) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4008 /958 | 543 /130 |
| Vetten (g) | 55 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 18,7 | 2,5 |
| Koolhydraten (g) | 65 | 9 |
| Waarvan suikers (g) | 11,1 | 1,5 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 49 | 7 |
| Zout (g) | 2,8 | 0,4 |

Allergenen

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



1. Paprika grillen

Haal de **steak** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **paprika** in stukken van 1 - 2 cm. Leg de **paprika** in een ovenschaal en besprenkel met 1 el olijfolie per persoon. Rooster de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven.

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



4. Salade maken

Halveer de **cherrytomaten**. Voeg de **cherrytomaten** toe aan de kom en meng met de dressing. Voeg de **oregano**, ⅓ van de **olijven** en ⅓ van de **witte kaas** toe aan de **orzo**. Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak (zie Tip).

Tip: *Voor extra smaak kun je ook de olie van de olijven toevoegen of de extra vierge olijfolie hiermee vervangen.*



2. Snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van de **oregano** en het **basilicum**. Snijd de **oregano** fijn en het **basilicum** in reepjes. Snijd de **witte kaas** in blokjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op laag vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut op middelmatig vuur.



5. Steak bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en wrijf hem in met peper en zout. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan en bak 2 - 3 minuten per kant (zie Tip). Voeg in de laatste minuut de **knoflook** toe en bak mee. Bestrooi met nog wat zwarte peper.

Tip: *Geef je graag extra botersmaak aan je vlees? Voeg dan halverwege de baktijd een klontje boter toe aan de koekenpan en druipe de gesmolten boter meermaals over de steak.*



3. Orzo koken

Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt. Meng in een kom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de olijfolie met **citroen** en het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Haal de **steak** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Bewaar de pan met bakvet. Meng de geroosterde **paprika** door de **orzo**. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Verdeel de **orzo** over de borden en leg de **steak** erbovenop. Besprenkel de **steak** met het bakvet. Serveer de tomatensalade ernaast. Garneer met de overige **olijven** en **feta**.

Eet smakelijk!



Halveer het brood in de lengte. Snijd het basilicum fijn en de tomaten doormidden. Scheur de mozzarella in kleine stukjes. Meng de passata met de Italiaanse kruiden, het basilicum, 1 el olijfolie, peper en zout. Verdeel het tomatenmengsel over het brood. Leg daarop de mozzarella en de tomaten. Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven op 200 graden.

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

Bao buns met garnalen in hoisinsaus

met koolsla en zwart sesamzaad

Wereldkeuken

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Garnalen



Knoflookteen



Rodekool,
wittekool en wortel



Little gem



Zwart sesamzaad



Hoisinsaus



Verse koriander



Honing-gemberdressing

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Deze heerlijke gestoomde broodjes zijn van Chinese afkomst en staan bekend om hun luchtige, zachte en lichtzoete smaak. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Spinazie-komkommersalade

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, saladekom, vergiet, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bao-broodje* (stuk(s)) | 4 | 6 | 10 | 12 | 16 | 18 |
| Garnalen* (g) | 120 | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Rodekool, wittekool en wortel* (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Little gem* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zwart sesamzaad (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Hoisinsaus (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Verse koriander* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Honing-gemberdressing (ml) | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 75 |

| Zelf toevoegen | | | | | | |
|-------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bloem (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Wittewijnazijn (ml) | 45 | 90 | 135 | 180 | 225 | 270 |
| Water (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zonnebloemolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise (el) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4125 / 986 | 600 / 144 |
| Vetten (g) | 46 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 6,2 | 0,9 |
| Koolhydraten (g) | 112 | 16 |
| Waarvan suikers (g) | 33,4 | 4,9 |
| Vezels (g) | 9 | 1 |
| Eiwit (g) | 30 | 4 |
| Zout (g) | 3,8 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Voeg de suiker, het water en de wittewijnazijn en een snuffje zout toe aan een steelpan. Breng aan de kook. Voeg de **wortel-koolmix** toe en laat het geheel 4 - 6 minuten sudderen. Laat daarna uitlekken in een vergiet en zet de ingelegde groenten in de koelkast zodat deze kunnen afkoelen.



4. Bao-broodjes bakken

Bak de **bao-broodjes** 4 - 5 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **koriander** grof.



2. Dressing maken

Meng in een saladekom de **honing-gemberdressing** met de helft van de mayonaise en zet apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **garnalen** met de bloem. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Bewaar 3 **little-gemblaadjes** per persoon apart. Snijd de overige **little gem** grof. Voeg de grofgesneden **little gem** toe aan de saladekom en meng met de honing-gembermayonaise.



3. Garnalen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **garnalen** 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **hoisinsaus** toe en bak 1 minuut verder, tot alle **garnalen** bedekt zijn met **hoisin**.



6. Serveren

Snijd de **bao-broodjes** open en besmeer de binnenkant met de overige mayonaise. Leg er een **little-gemblaadje** in, zodat het een kommetje vormt voor de **garnalen**. Verdeel de **garnalen** en de ingelegde **groenten** over de **broodjes**. Garneer met de **koriander** en het **zwarte sesamzaad**. Serveer met de salade. Verdeel de overige ingelegde **groenten** en het **sesamzaad** over de salade.

Eet smakelijk!



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

Kipdrumsticks met rodewijnstoof

geïnspireerd op coq au vin, met romige aardappelpuree

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met baharat-marinade



Rode wijn



Kastanjechampignons



Aardappelen



Knoflookteen



Wortel



Worcestershiresaus



Verse tijm



Verse bladpeterselie en bieslook



Kruidenroomkaas



Ui



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

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



Caesar stijl salade

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|---|-----|-----|-----|------|------|------|
| Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Rode wijn (ml) | 90 | 187 | 280 | 374 | 467 | 561 |
| Kastanjechampignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Aardappelen (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Wortel* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Worcestershiresaus (ml) | 10 | 15 | 25 | 30 | 40 | 45 |
| Verse tijm* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Verse bladpeterselie en bieslook* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Kruidenroomkaas* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Zoutarme groentebouillon (ml) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| [Plant aardige] roomboter (el) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Mosterd (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bloem (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Suiker (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plant aardige] melk (splash) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper en zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3389 /810 | 359 /86 |
| Vetten (g) | 40 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 21,7 | 2,3 |
| Koolhydraten (g) | 61 | 6 |
| Waarvan suikers (g) | 11,3 | 1,2 |
| Vezels (g) | 16 | 2 |
| Eiwit (g) | 50 | 5 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,3 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **wortel** in halve maantjes.



2. Roosteren

Leg de **kipdrumsticks** op een bakplaat met bakpapier. Rooster de **kip** 35 - 45 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is. Draai halverwege om. Snijd ondertussen de **champignons** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Groenten bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **wortel** 5 - 6 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak nog 4 - 5 minuten. Ris de blaadjes van de **tijm** en snijd fijn. Snijd de **peterselie** en **bieslook** fijn, maar bewaar ze apart.



4. Saus maken

Voeg de bloem en de **knoflook** toe en bak 1 minuut. Voeg de **rode wijn**, **worcestershiresaus**, **tijm**, suiker en bouillon toe en roer goed door. Breng aan de kook en kook 2 - 4 minuten, zodat de alcohol kan verdampen. Verlaag het vuur en laat op laag vuur koken tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.



5. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **kruidenroomkaas**, de **bieslook**, 1 el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de aardappelpuree over de borden. Leg de **kipdrumsticks** ernaast. Schep de roedwijnstoof erover en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



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

Smokey conchiglie met burrata en basilicum

met rode puntpaprika en pecorino

Familie Veggies Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchiglie



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse
kruidenmix



Tomaat



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Smokey
tomatenketchup



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



Burrata



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

Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia,
waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse
mozzarella.



Tomaat-mozzarellabrood

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Conchiglie (g) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Knoflookteen (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Smokey tomatenketchup* (g) | 30 | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |
| Geraspte pecorino DOP* (g) | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Vers basilicum* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Burrata* (bol(len)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|---|---|---|---|------------|----|----|
| Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s)) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olijfolie (el) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Peper en zout | | | | naar smaak | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2753 /658 | 567 /136 |
| Vetten (g) | 21 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 11,7 | 2,4 |
| Koolhydraten (g) | 86 | 18 |
| Waarvan suikers (g) | 17,9 | 3,7 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 28 | 6 |
| Zout (g) | 3 | 0,6 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍏 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



2. Bakken

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **puntpaprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.



3. Pastasaus afmaken

- Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en de **smokey tomatenketchup** aan de hapjespan en roer goed door.
- Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Roer de **pasta** en **pecorino** erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de basilicumblaadjes grof.
- Halveer de **burrata**.
- Verdeel de **pasta** over de borden en leg de **burrata** erop.
- Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Halveer het brood in de lengte. Snijd het basilicum fijn en de tomaten doormidden. Scheur de mozzarella in kleine stukjes. Meng de passata met de Italiaanse kruiden, het basilicum, 1 el olijfolie, peper en zout. Verdeel het tomatenmengsel over het brood. Leg daarop de mozzarella en de tomaten. Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven op 200 graden. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Mexicaanse kipburger met ontbijtspek, cheddar en avocadodip met aardappelpartjes en tomatensalsa

Street food Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelpartjes



Briochebroodje



Oranjoen kipburger



Geraspte cheddar



Avocadodip



Ui



Little gem



Rode puntpaprika



Tomaat



Groene peper



Verse koriander



Ontbijtspek



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere
smaak en stevigere bite passen perfect bij dit gerecht!



Loaded nacho's

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, grote hapjespan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

| | 1p | 2p | 3p | 4p | 5p | 6p |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Aardappelpartjes* (g) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Briochebroodje (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Oranjerhooen kipburger* (stuk(s)) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Geraspte cheddar* (g) | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Avocadodip* (g) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Ui (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Little gem* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode puntpaprika* (stuk(s)) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Tomaat (stuk(s)) | ½ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Groene peper* (stuk(s)) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse koriander* (g) | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Ontbijtspek* (plakje(s)) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|------------|---|----|---|
| Wittewijnazijn (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Extra vierge olijfolie (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| [Plantaardige] roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Suiker (tl) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| [Plantaardige] mayonaise | | | naar smaak | | | |
| Peper en zout | | | naar smaak | | | |

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

| | Per portie | Per 100g |
|-----------------------|------------|----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4159 /994 | 589 /141 |
| Vetten (g) | 54 | 8 |
| Waarvan verzadigd (g) | 20,1 | 2,8 |
| Koolhydraten (g) | 86 | 12 |
| Waarvan suikers (g) | 15,1 | 2,1 |
| Vezels (g) | 13 | 2 |
| Eiwit (g) | 39 | 6 |
| Zout (g) | 3,2 | 0,5 |

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snipper de helft van de **ui** en snijd de andere helft in halve ringen. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd het steeltje van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in ringetjes. Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **groene peper** toe en zet opzij. Schep af en toe om.



4. Salsa maken

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de gesnipperde **ui**, de **koriander**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout. Snijd de harde onderkant van de **little gem** af en trek de bladeren los van elkaar.



2. Spek bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak het **ontbijtspek** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelpartjes** toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5. Burger maken

Snijd de **briochebroodjes** open en besmeer de binnenkanten met de **avocadodip**. Beleg met de **kipburger** met gesmolten **kaas** en het **ontbijtspek**, de gebakken **groenten** en enkele **little-gemblaadjes**. Voeg naar smaak de ingelegde **groene peper** toe.



3. Burger bakken

Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip 1). Voeg de **kipburger**, de **paprika** en de **halve-uienringen** toe (zie Tip 2). Bak de **kipburger** 4 - 6 minuten aan een kant. Draai om, verdeel de **geraspte cheddar** over de **burger** en leg het **ontbijtspek** erop. Zet het vuur lager en bak de **burger**, afgedekt, nog 4 - 6 minuten, of tot deze gaar is. Breng de **groenten** op smaak met peper en zout.

Tip 1: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 1 koekenpan voor het vlees en de ui en 1 koekenpan voor de overige groenten.

Tip 2: Je serveert de helft van de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak alle ui dan mee met de burger.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden en garneer de **aardappelpartjes** met de salsa. Serveer met de **kipburgers** en mayonaise naar smaak.

Weetje 🌱 *Wist je dat (punt)paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.*

Eet smakelijk!



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