

Heekfilet à la meunière met spinazie

met wortel-linzenpuree en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Gerookt paprikapoeder



Amandelschaafsel



Heekfilet



Spinazie



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière - op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.



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

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2276 /544	401 /96
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	9,8	1,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in partjes.



4. Pureren

Haal de hapjespan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg de helft van de roomboter en ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **wortel**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rode linzen** en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn.

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



5. Vis bakken

Verhit de overige roomboter in de koekenpan van het **amandelschaafsel** op middelmatig vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de koekenpan en laat slinken.

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



3. Amandelschaafsel roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart. Verdeel de bloem over een bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Haal de **vis** door de bloem en tik de overige bloem eraf. Bewaar de **vis** apart tot gebruik.



6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **vis** op de **spinazie** en knip er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en 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.

Melanzane alla parmigiana

Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella en tomaat

Familie **Veggie**

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Passata



Parmigiano Reggiano DOP

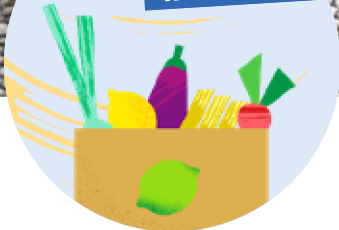


Mozzarella



Witte ciabatta

**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.*



Gemengd gekruid 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.

Benodigdheden

Kom, hapjespan met deksel, rasp, grote koekenpan, ovenschaal, keukenpapier, bord, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 / 926	562 / 134
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.

Tip: Het zout onttrekt het vocht van de aubergine. Zo wordt hij tijdens het bakken lekker sappig en blijft hij smaakvoller.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruiden** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon, de **tomatenblokjes** en de **passata**. Roer goed en breng op smaak met de helft van het **basilicum**, peper en zout. Kook het geheel, afgedekt, 10 - 15 minuten op laag vuur.



3. Aubergine omwentelen

Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Scheur of snijd de **mozzarella** in kleine stukken (zie Tip). Snijd ½ **broodje** per persoon in grove stukken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid 2 el bloem per persoon, peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergine** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de **aubergine** door de bloem.

Gezondheidstip 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



4. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de helft van de **aubergine** in 4 - 6 minuten goudbruin. Keer halverwege om. Haal uit de pan en uitlekken op keukenpapier. Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan en herhaal met de overige **aubergine**.



5. Samenstellen

Verdeel een beetje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Leg ⅓ van de **aubergine** erop en schep ⅓ van de tomatensaus erover. Bestrooi met ⅓ van de **Parmigiano Reggiano** en ⅓ van de **mozzarella**. Herhaal dit met de overige **aubergine**, tomatensaus en **kaas**. Verdeel de **broodblokjes** eroverheen en bak 10 - 15 minuten in de oven. Bak de laatste 6 minuten het overige **brood** mee in de oven.



6. Serveren

Verdeel de melanzane alla parmigiana over de borden en garmeer met het overige **basilicum**. Serveer met het **broodje**.

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.

Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, paprika en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukreepjes van Meatier zijn afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Biefstukreepjes



Paprika



Wortel



Knoflookteen



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Komkommer



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 / 535	476 / 114
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	25,3	5,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**, ¼ el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukreepjes** toe, meng goed en zet apart.



2. Zoetzure komkommer maken

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



3. Groenten bakken

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



4. Biefstukreepjes bakken

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

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



5. Afmaken

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

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



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Voeg 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.

Stamppot met chorizo en Spaanse gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Wortel



Zoete aardappel



Aardappelen



Zongedroogde tomaten



Chorizoblokjes



Half-om-half
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de
smaakvolle chorizo.



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, kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	450 / 108
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,3	2,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Gehaktballetjes bakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui** in het vet van de **chorizo** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballen** uit de pan en bewaar apart. Voeg per persoon: ¼ runderbouillonblokjes en 70 ml water toe. Roer goed door en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.



2. Aardappelen koken

Schil de **zoete aardappel** en de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



5. Stampot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **zongedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed door elkaar.



3. Snijden

Snij de **zongedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballetjes**. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Verdeel de stampot over de borden en garneer met de gebakken **chorizo**. Leg de **gehaktballen** met de jus erbovenop.

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.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees, gevogelte 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.

Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Spinazie



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



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

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



Half-om-half gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	526 /126
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,4
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	10,9	2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Mengen

Voeg de **spinazie**, ⅔ van de **oude kaas** en de **pasta** toe aan de pompoensaus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.

Weetje 🍀 *Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!*



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de **gedroogde tijm** toe en roerbak 4 - 6 minuten. Blus af met de bouillon en kook, afgedekt, 8 - 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



5. Pompoenpitten roosteren

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant bruin kleurt. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

Haal de **groenten** uit de pan en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de **roomkaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg een extra scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



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

Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels en pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Limoen



Zoete Aziatische saus



Gemberpuree



Sojasaus



Tomaat



Ui



Verse udonnoedels



Gezouten pinda's



Rode peper



Komkommer



Vegetarische runderstukjes



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

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



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

Kom, saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2234 / 534	429 / 103
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus, sojasaus, gemberpuree, knoflook**, suiker en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe (zie Tip).
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅓ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.

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



2. Salade maken

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



3. Noedels bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof. Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in dunne ringetjes.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Gehaktballetjes met eieren alla norma

met feta, aubergine en knapperige tortilla's

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Tomaat



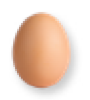
Midden-Oosterse kruidenmix



Passata



Volkoren mini-tortilla



Ei



Feta



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



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

Eieren garen in vocht heet ook wel pocheren. Dat gaat een stuk makkelijker in een saus dan in water en het geeft het ei extra smaak.



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, bakkwast, hapjespan met deksel, koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	550 / 131
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,8
Koolhydraten (g)	34	6
Waarvan suikers (g)	11,1	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	3,4	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 (zie Tip). Bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.

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

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



4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat ze diep in de saus liggen, onderin de pan. Breng de **eieren** op smaak met peper en zout. Verdeel ⅓ van de **feta** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip). Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 4 - 6 minuten verder zodat het overtollig vocht kan verdampen.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



2. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur (zie Tip). Voeg de **aubergine** toe en bak in 5 - 6 minuten rondom bruin. Voeg de **tomaat** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 3 - 4 minuten verder. Voeg de bouillon en **passata** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Als je een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem gebruikt wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere hapjespannen.



5. Gehaktballetjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.



3. Tortilla's bakken

Halveer de **tortilla's** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **tortilla's** met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 - 6 minuten in de oven.



6. Serveren

Verkrummel de overige **feta** over de **eieren** alla norma. Verdeel de **gehaktballetjes** erover. Zet de pan op tafel en serveer met de knapperige **tortilla's**.

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.

Vegan schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Bosui



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Vegan schnitzel met cornflakes



Gemberpuree



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



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, rasp, 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
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarige] 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)	3849 / 920	570 / 136
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	108	16
Waarvan suikers (g)	29,7	4,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan of waterkoker.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom de suiker, wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



3. Schnitzel bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de **zoete Aziatische saus** en 1 el water per persoon.



2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de gemberpuree toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het kokende water toe. Verkruiemel de benodigde hoeveelheid bouillonblokjes boven de pan en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Verdeel de **schnitzelreepjes** over de **rijst** en garneer met de saus en de **gomasio**. Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

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.

Naanpizza met yazzara, rundergehakt en spinazie

met frisse salade van tomaat en komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Naanbrood



Ui



Knoflookteen



Rundergehakt met köftekruiden



Spinazie



Tomaat



Yazzara



Komkommer



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

Yazzara is een frisse groentedip gemaakt van pompoen, wortel, room en gember. Het geeft jouw naanpizza kleur, geur en pit!



Köfte 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

Saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	549 /131
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,3	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.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip).
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Je kunt het naanbrood ook vlak voor het beleggen toasten in een broodrooster.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en de **komkommer** in blokjes. Snijd de overige **spinazie** fijn of laat heel.
- Maak in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en overige **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

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



4. Serveren

- Besmeer de naan met de **yazzara**.
- Schep het **gehakt** met de **spinazie** erop.
- Serveer de naanpizza met de salade.

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.

Geglanceerde koolrabi met miso-aardappelpuree

met koolsla, pinda's en koriander

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Sojabonen



Witte miso



Sesamolie



Gezouten pinda's



Rodekool,
wittekool en wortel



Roomkaas



Zoete Aziatische saus



Verse koriander



Koolrabi



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!



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.

Benodigheden

Koekenpan met deksel, pan, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte miso (g)	10	20	25	40	45	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 / 552	387 / 92
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	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 **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm.



2. Koolrabi bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **koolrabi** 4 - 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water, dek de pan af en laat 8 minuten stoven. Voeg eventueel extra water toe als de **koolrabi** droogkookt. Haal het deksel van de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** toe en bak nog 1 minuut mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Koriander snijden

- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **sojabonen**, de **rodekool**, **wittekool en wortel**, de **sesamololie** en de helft van de **koriander** toe en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

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



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met de **roomkaas**, 2 tl **miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) per persoon en het kookvocht met een aardappelstamper tot een puree. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over een helft van het bord. Serveer de **koolrabi** op de puree en de koolsla ernaast.
- Garneer met de **pinda's** en overige **koriander**.

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.



Cheesy Italiaanse stijl kipburger in tomatensaus

met aardappelpartjes met basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Nieuw in je box! Deze kipburger caprese bevat zongedroogde tomaat en mozzarella. De burger dankt zijn naam aan het culinaire Italiaanse eiland Capri. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

-  Kipburger caprese
-  Passata
-  Knoflookteen
-  Siciliaanse kruidenmix
-  Geraspte Goudse kaas
-  Ui
-  Aardappelen
-  Paprika
-  Vers basilicum
-  Geraspte pecorino DOP



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

Koekenpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipburger caprese* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	467 / 112
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	17,3	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelpartjes maken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Kook de **aardappelen** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

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



2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in repen. Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 5 - 7 minuten. Haal uit de pan bewaar apart.
- Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 - 2 minuten.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg vervolgens de **passata**, de suiker en de helft van de **Siciliaanse kruiden** toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **burger** in de saus. Beleg de **burger** met beide **kazen** en dek de pan opnieuw af.
- Zet het vuur laag en bak 2 - 3 minuten verder, zodat de **kaas** kan smelten.



4. Serveren

- Voeg de roomboter, het **basilicum** en de overige **Siciliaanse kruiden** toe aan de pan met **aardappelen**. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden.
- Serveer de **burger** met de saus ernaast.

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.

Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst en zoetzure wittekool en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sesamoliev



Sojasaus



Panko paneermeel



Bloemkoolroosjes



Basmatirijst



Wittekool en wortel



Bosui



Zoet-pittige chilisaus



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de
bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel
worden door de zon.



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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] 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)	3498 / 836	543 / 130
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamololie**, **sojasaus** en bruine basterdsuiker. Schep ½ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snufje zout.



2. Bloemkool roosteren

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel twee bakplaten als het te krap wordt.



3. Snijden

Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



4. Rijst koken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Meng de **wittekool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **wittekool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst** en serveer de overige sesammayonaise erbij. Garneer met de **zoet-pittige chilisaus** en het groene gedeelte van de **bosui**.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kippendijfilet 5 - 7 minuten per kant, of tot de kip gaar is. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Brandt & Levie-varkensworst met gebakken aardappeltjes met frisse salade en spekjes

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Gesneden ui



Aardappelblokjes



Varkensworst met majoraan en knoflook



Rucola en veldsla



Wittekool en wortel



Tomaat



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?



Varkensworst

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, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	601 / 144
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	21,1	4
Koolhydraten (g)	37	7
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** en de **gesneden ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.*



2. Worst bakken

- Verhit ondertussen ½ el roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 6 - 7 minuten, of tot hij gaar is.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **slamix**, **tomaat** en de **wittekool en wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **varkensworst** over de borden.
- Schep de **aardappelblokjes** met **spek** en **ui** ernaast.
- Schenk het overgebleven bakvet van de **worst** over de **aardappelen**.
- Servereer met de frisse salade en 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 (plant aardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fusilli met garnalen in romige kerriesaus

met geitenkaas, witte courgette en sla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Volkoren fusilli



Ui



Witte courgette



Veldsla



Kerrievoer



Zonnebloempitten



Kookroom



Verse geitenkaas



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

Wist je dat geitenkaas lichter verteerbaar is dan koemelk? Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat twee keer zoveel waardevolle mineralen als koemelk.



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.

Benodigheden

Pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150

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)	3021 / 722	619 / 148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	13	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



2. Groenten bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** tot ze lichtbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 3 minuten.



3. Afmaken

- Voeg, wanneer de **garnalen** klaar zijn, de **room** en het **kerriepoeder** toe en roer door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe en meng goed door.



4. Serveren

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

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.

Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Wortel



Gemengd gekruid
gehakt



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

Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken
met geklutst ei. Zo krijgt de pastei een feestelijk glimmend
korstje!



Gemengd gekruid
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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote kom, saladekom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing (tl)	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)	3816 /912	603 /144
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,1
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	32,6	5,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en 1 tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door. Vorm 1 worst per persoon die even lang is als de **bladerdeegstrook** en leg de worst er in het midden op.



2. Worstebroodje maken

Vouw het **bladerdeeg** om de worst heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de worstebroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

Tip: Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



3. Appelmoes maken

Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Voeg de **appel** en per persoon: 1 tl honing en 30 ml water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



4. Raspen

Rasp de **wortel** met een grove rasp.



5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en de overige **krulpeterselie** toe en meng met de dressing.



6. Serveren

Server de worstebroodjes met de wortelsalade en de appelmoes.

Weetje 🍏 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.

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.

Varkenshaas in zoete gember-sojasaus

met limoenrijst en komkommersalade met yoghurtdressing

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bosui



Knoflookteen



Limoen



Basmatirijst



Komkommer



Verse koriander
en munt



Verse gember



Biologische
volle yoghurt



Varkenshaaspuntjes



Sojasaus



Veldsla



Gomasio



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

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



Varkenshaaspuntjes

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, fijne rasp, saladekom, 2x kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	375 /90
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijdt de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Rasp de **gember** met een fijne rasp en bewaar apart.



4. Varkenshaaspuntjes bakken

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



2. Rijst bereiden

Voeg de **rijst** toe aan de hapjespan en bak 2 - 3 minuten. Voeg een snuf zout en per persoon: 200 ml water en ½ tl **limoenrasp** toe en breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook de **rijst** in 14 - 17 minuten gaar. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** droogkookt.



5. Salade maken

Meng het overige **limoensap** door de **rijst** en laat afgedekt staan. Meng in een saladekom de **komkommer**, **veldsla** en **mint** met de yoghurt dressing.



3. Yoghurtsaus maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de overige **knoflook**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en ⅓ van het **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.

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



6. Serveren

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

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.

Kleine half-om-half hamburgers met tapenade-roomsaus met aardappel en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kleine half-om-half burger



Paprika



Tomatentapenade



Knoflookteen



Wortel



Kookroom



Ui



Aardappelen



Italiaanse kruiden



Verse bladpeterselie & basilicum



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

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



Kleine hamburger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine half-om-half burger* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



2. In de oven

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



3. Groenten bereiden

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



4. Burgers bakken

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



5. Roomsaus maken

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

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Voeg 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.

Bulgur met geroosterde wortel en feta

met harissa, spinazie en gezouten amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteen



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



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

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



Köfte rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	481 /115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Wortel roosteren

Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortel** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



3. Bulgur koken

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



4. Saus maken

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

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



5. Afmaken

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

Weetje 🍌 Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!



6. Serveren

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

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.

Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade en yoghurtsaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio



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

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



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

Vergiet, grote kom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes.

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



4. Kikkererwten afmaken

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



2. Yoghurtsaus maken

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



5. Salade maken

Snijdt ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **slamix** en **komkommer** toe aan de kom en meng met de dressing. Verwarm de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).

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



3. Kikkererwten bakken

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

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienjus en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Roomkaas



Gekruide runderburger



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Pikante uienchutney



Italiaanse kruiden



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en
Italiaanse kruiden. De roomkaas maakt het extra smaakvol.



Runderhamburger

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, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	40	80	160	160	240	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (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	494 / 118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,8
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	32	4,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,1	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** in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de **groenten** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de honing en de **tijm** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burgers bakken

- Wikkel ondertussen de **burger** in het **spek**.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Voeg de **uienchutney** en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter, de **roomkaas**, de **Italiaanse kruiden** en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de **groenten** en de **burger** over de borden.
- Servere met de uienjus en garneer het gerecht met de **bieslook**.

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.



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.

Witte asperges met ontbijtspek en gepocheerde eieren

met aardappelen en peterselie-botersaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krulpeterselie



Ontbijtspek



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

Peterselie bevat veel verschillende voedingsstoffen,
waaronder magnesium, calcium, kalium en vitamine A, K en
C!



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, grote pan of aspergepan, pan met deksel, keukenpapier, dunschiller, bord, schuimschaan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	428 / 102
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	19,1	3
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	3,5	0,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een grote pan of aspergepan voor de **asperges**. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en halveer ze. Snijd grote **aardappelen** in kwarten. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 15 - 20 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Asperges koken

Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Kook de **asperges** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Eieren voorbereiden

Breng een grote pan met water aan de kook en voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pan rond, zodat er een draaikolk in de pan ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.



4. Peterselie snijden

Kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimschaan om de **eieren** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

Tip: Het eigeel blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger eigeel? Kook dan 1 minuut langer.



5. Spek bakken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en verhit de roomboter. Voeg de **peterselie** en de witte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en haal van het vuur wanneer de boter gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **asperges** en de **aardappelen** over de borden. Leg de gepocheerde **eieren** op de **asperges**. Schenk de botersaus over de **aardappelen** en **asperges**. Garneer met het **spek**.

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

Eet smakelijk!



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

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



Veggie cheeseburger met ciabatta

met gekaramelliseerde ui, Red Leicester en aardappeltjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Botersla



Geraspte Red Leicester



Witte ciabatta



Wortel



Ui



Aardappelen



Citroen



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



Nieuw ingrediënt in je box! De geraspte Red Leicester heeft extra lang gerijpt en een lichte crunch. Deze romige Britse kaas heeft een lichtzoete, nootachtige smaak. 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.

Benodigheden

Kom, rasp, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (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)	3657 / 874	650 / 155
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	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 180 graden.
- Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.

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



2. Dressing maken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Houd per persoon 2 bladen van de **sla** apart om later het **broodje** mee te beleggen. Snijd de overige **botersla** grof en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 el mayonaise en het sap van 1 **citroenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg ½ el honing per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schuif de **ui** naar een kant van de pan om ruimte te maken voor de burger. Voeg de **burger** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten per kant goudbruin.



4. Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met de overige mayonaise.
- Beleg met de achtergehouden **slabladeren**, de **burger**, de gekaramelliseerde **ui** en de helft van de **kaas**.
- Voeg de dressing, **wortel**, **aardappel** en de overige **kaas** toe aan de saladekom en meng met de **sla**.
- Verdeel de salade over de borden.

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.

Zalmfilet met Aziatische stijl aardappelsalade

met gewokte sperziebonen en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



Sperziebonen



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

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



Zalmfilet

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	240	3	4	243	244
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	573 /137
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	5,4	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

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



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuffe zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet af en spoel af onder koud water.

Tip: Kook de sperziebonen nog 3 minuten als je dat wilt.



3. Dressing maken

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

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



4. Sperziebonen roerbakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen** en de helft van de dressing toe en roerbak 3 - 5 minuten, of tot de **sperziebonen** zacht zijn maar nog wel een bite hebben. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



5. Zalm bakken

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



6. Serveren

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

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



Voeg 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.

Varkensoester met romige paddenstoelensaus

met conchiglie en rucola

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensoester



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Kookroom



Rucola



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

De varkensoeser is een stuk vlees uit de bil van het varken.
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus
voor een gebalanceerde maaltijd!



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.

Benodigdheden

Aluminiumfolie, grote koekenpan, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	632 / 151
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,3
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Snipper de ui en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in plakken. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn.

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. Champignons bakken

Veeg ondertussen dezelfde koekenpan schoon met keukenpapier. Verhit de overige roomboter op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Zet het vuur hoog, voeg de **champignons** toe en roerbak 4 - 5 minuten. Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en verhit tot al het vocht verdampt is.



2. Pasta koken

Kook de **pasta** 14 - 16 minuten in de pan met deksel. Bewaar 75 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



5. Pasta mengen

Voeg de bloem toe en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de koekenpan. Schep goed om en voeg vervolgens de **kookroom**, het achtergehouden kookvocht en de mosterdsaus uit de ovenschaal toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes inkoken, of tot de saus indikt. Voeg de **pasta** toe en verhit het geheel nog 1 minuut.



3. Varkensoester bakken

Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit de helft van de roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de pan van het vuur, voeg de mosterd, honing, **rozemarijn** en **knoflook** toe en meng goed. Leg de **varkensoester**, inclusief saus, in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie (zie Tip). Bewaar de saus voor stap 5.

Tip: Het is niet erg als de varkensoeser nog wat roze is vanbinnen - je mag varkensoeser licht rosé eten.



6. Serveren

Snijdt de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **pasta** erop. Leg de **varkensoester** op de **pasta** en breng op smaak met peper en zout.

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.

Saté van half-om-half gehaktballen met kokosrijst met zelfgemaakte seroendeng

Totale tijd: 30 - 40 min.



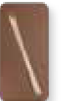
Kokosmelk



Jasmijnrijst



Komkommer



Spies



Gezouten pinda's



Kokosrasp



Garam masala



Verse koriander
en munt



Knoflookteen



Biologische
volle yoghurt



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Citroen



Wortel



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

Seroendeng is een typisch Indonesisch strooisel van kokos,
pinda's en kruiden. In dit recept maak je het zelf en hierdoor
vult je keuken zich met heerlijke aroma's!



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

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spies (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 / 917	530 / 127
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	28,2	3,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer** en **wortel**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn, ½ tl **citroensap** en ½ tl suiker. Roer tot de suiker is opgelost. Voeg de **komkommer** en **wortel** toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.



4. Seroendeng maken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **pinda's**, de **kokosrasp** en ¼ tl **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 5 - 6 minuten, of tot de **kokosrasp** goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Kokosrijst maken

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** met per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Breng aan de kook. Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Yoghurtaus maken

Snijd ondertussen de **koriander** fijn en bewaar apart. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kom de **munt** met de **yoghurt** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Spiesen bakken

Rijg de **gehaktballen** aan de spiesen, als een saté. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de spiesen in 3 - 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, dek af en bak nog 5 - 6 minuten verder, of tot het **gehakt** gaar is.



6. Serveren

Serveer de spiesen met de kokosrijst en de zoetzure **groenten**. Garneer met de zelfgemaakte seroendeng, de **koriander**, de frisse **yoghurt** en de overige **citroenpartjes**.

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



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.

Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met tomaat, munt en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Verse geitenkaas



Rode puntpaprika



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

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



Kabeljauwfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2134 /510	353 /84
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



4. Pompoenpitten roosteren

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



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**.



5. Salade afmaken

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



3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **groenten** toe aan de bakplaat (gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.



6. Serveren

Verdeel de bulgursalade over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

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

Eet smakelijk!



Dep de kabeljauw droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kabeljauw 2 - 3 minuten per kant. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas met courgettelinten, aardappelen en walnoten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Blauwekaasblokjes



Rucola en veldsla



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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	¼	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	125	175	200
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 /633	447 /107
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten. Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui**.



2. Courgette bereiden

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

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



3. Aardappelen bakken

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



4. Peer bakken

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

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



5. Salade mengen

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Kabeljauw met sumak en yoghurtsaus

met gele rijst en gebakken paprika

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Sumak



Witte langgraanrijst



Gemalen kurkuma



Knoflookteen



Ui



Paprika



Groene paprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!



Kabeljauwfilet

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, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sumak (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 /576	374 /89
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui en kurkuma** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** toe en bak nog 1 minuut. Giet vervolgens de aangegeven hoeveelheid water erbij en verkruimel het bouillonblokjes erboven.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Laat afgedekt staan tot serveren.



3. Saus maken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **sumak**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Paprika bakken

- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **paprika** met de **Midden-Oosterse kruiden**, afgedekt, 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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.*



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Leg de **paprika** en de **vis** erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

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.

Mini-tortilla's met krokante vis

met zoetzure groenten en paprikamayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



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.



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

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 / 844	663 / 158
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten. Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

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



2. Vis bereiden

Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak), peper en zout. Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken. Smeer de **vis** in met ½ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



3. Saus maken

Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Gerookt paprikapoeder is sterk van smaak. Voeg dus niet te veel in een keer toe en proef tussendoor.*



4. Serveren

Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise. Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, een deel van de zoetzure **groenten** en de krokante **vis**. Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

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 romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteen



Champignon-roerbakmix



Kookroom



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Geraspte belegen geitenkaas



Verse basilicum en oregano



Gedroogde tijm



Citroen



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?



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

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Citroen* (stuk(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	1	1½	2	2½	3
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	735 / 176
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	4,4
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	13	2,7
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

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

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



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van het **basilicum** en de **oregano** en snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **groentemix** samen met de **knoflook**, de **verse kruiden** en 1 el **tijm** per persoon 3 - 5 minuten.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes.



3. Saus maken

- Voeg de **kookroom**, **verse geitenkaas**, honing, wittewijnazijn en mosterd toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht toe aan de saus.
- Verhit de saus nog 2 - 3 minuten.
- Knijp het sap van 1 **citroenpartje** per persoon erboven en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de hapjespan en meng goed.



4. Serveren

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

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



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.

Parelcouscous met biefstukreepjes in knoflook

met feta, geroosterde amandelen en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse
kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukreepjes



Knoflookteen



Gezouten amandelen



Citroen



Feta

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukreepjes van Meatier zijn afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. *Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Biefstukreepjes

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 met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	410 /98
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	4,3	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Parelcouscous bereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.
- Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar en giet af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Groenten stoven

- Verhit ½ el olijfolie in een hapjespan met deksel.
- Fruit de **ui** en in 1 ½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit per persoon: ½ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** en **knoflook** toe en bak in 1 minuut rondom bruin. De **reepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en ½ el rodewijnazijn per persoon door de **wortel** en **spinazie**.



4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** over de borden. Schep de **biefstukreepjes** op de **parelcouscous**. Verkruiemel de **feta** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **citroenpartjes**.

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.



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 kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips



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

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



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.

Benodigheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 / 883	612 / 146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Gehakt bakken

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



3. Dressing maken

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



4. Serveren

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

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

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.

Zelfgemaakte kipnuggets met ovenfrietjes

met tomaat-komkommersalade en zoet-pittige chilisaus

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Tomaat



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pittige chilisaus



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

Je geeft de kipnuggets extra crunch met panko - een soort
paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(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
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 / 811	526 / 126
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	12,1	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Ovenfrietjes maken

Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Tip: Voor het krokantste resultaat gebruik je een *heteluchtoven*. Heb jij die niet? Verwarm de oven dan voor op 240 graden en houd dezelfde baktijd aan.



4. Kip paneren

Verdeel de **panko** over een diep bord. Breng op smaak met peper en zout. Wentel de **kipfilethaasjes** erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje **panko**.



2. Kipfilet marineren

Meng in een kom de helft van de **zure room** met per persoon: 1 tl **paprikapoeder** en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **kipfilethaasjes** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en meng de **kipfilethaasjes** met het zure-roomsausje. Controleer de ovenfrietjes.



3. Salade maken

Snij de **tomaat** in partjes. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Meng in een saladekom de **tomaat** en **komkommer** met de overige **zure room** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



5. Kip bakken

Leg een bord met keukenpapier klaar om de **kip** op uit te laten lekken na het bakken. Verhit 2 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de **kipnuggets** 2 - 3 minuten per kant. De **kipnuggets** zijn klaar als ze een goudbruin korstje hebben.



6. Serveren

Serveer de **kipnuggets** met de tomaat-komkommersalade, de **zoet-pittige chilisaus** en de zelfgemaakte frietjes.

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

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.

Biefstukreepjes in zoete sojamarinade

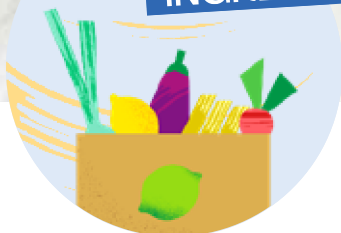
met spitskool, champignons en rijst

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukreepjes van Meatier zijn afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Verse gember



Knoflookteen



Sojasaus



Jasmijnrijst



Rode peper



Kastanjechampignons



Gesneden spitskool



Zoete Aziatische saus



Bosui



Biefstukreepjes



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, rasp, pan met deksel, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 / 668	553 / 132
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,6
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Vlees marinieren

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Rasp de **gember** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom de olijfolie, suiker, **sojasaus**, **gember** en de helft van de **knoflook**.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de kom en meng goed. Zet opzij en laat marinieren.



2. Kook de rijst

- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



3. Champignons bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons**, de **rode peper** en het witte gedeelte van de **bosui** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **spitskool** en de overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 5 - 8 minuten.
- Haal het deksel van de pan, voeg de **zoete Aziatische saus** toe en roer goed door.



4. Serveren

- Voeg de **biefstukreepjes** met marinade toe aan de pan met **champignons**. Bak de **biefstukreepjes** in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.
- Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden en schep de **biefstukreepjes** met **champignons** en **spitskool** op de **rijst**.
- Garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

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.

Surinaams gekruide pittige kip met aardappel

met ei en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Aardappelen



Surinaamse kruiden



Garam masala



Kippendijreepjes



Sperziebonen



Ei



Tomaat



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

Wist je dat garam masala letterlijk 'pittig kruidenmengsel'
betekent in het Hindostaans?



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

Hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Water (ml)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloemolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 / 576	309 / 74
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	50	6
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor het **ei** en de **sperziebonen**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Schil de **aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm.:



4. Saus inkoken

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat** toe aan de hapjespan. Haal het deksel van de pan en roer goed. Draai het vuur hoog en laat de saus 10 - 12 minuten inkoken, of tot de gewenste dikte. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel. Bak de **knoflook**, **Surinaamse kruiden**, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de helft van de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** en **aardappelen** toe en roerbak 3 - 4 minuten. Voeg het water en ½ bouillonblokje per persoon toe. Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur iets lager. Laat, afgedekt, 13 - 16 minuten zachtjes koken. Voeg indien nodig nog een scheutje water toe.



5. Sperziebonen bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan. Bak de overige **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.



3. Sperziebonen en ei koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Kook de **sperziebonen** en het **ei** 6 - 7 minuten. Giet daarna af. Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei**.

Weetje 🌱 Naast vette vis is ei een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Een vitamine waar we gemiddeld te weinig van binnenkrijgen, al helemaal nu we tegenwoordig veel binnen werken.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen**, de **kip** en het **ei** over de borden. Schep de gebakken **sperziebonen** ernaast.

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 spaghetti met kipworst en rode pesto

in romige tomatensaus met paprika en tomaat

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Gekruide kipworstjes



Volkoren spaghetti



Passata



Kookroom



Rode pesto



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

De kipworstjes zijn gemaakt van lokale scharrelkippen en ze zijn gekruid met paprika, oregano en tijm. Ze bevatten speciaal voor ons minder zout!



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.

Benodigheden

Grote hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Rode pesto* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	596 / 142
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,3
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	18,9	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

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 **spaghetti**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes.

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



2. Bakken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **kipworstjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal de **kipworstjes** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **ui** en **tomaat** toe en bak nog 1 - 2 minuten.



3. Saus maken

- Kook de **spaghetti** 10 - 12 minuten in de pan. Bewaar minimaal 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn.
- Verlaag het vuur en voeg de **passata** toe. Laat, afgedekt, 5 - 6 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **kipworstjes** in stukken van 1 cm.



4. Serveren

- Voeg de **kookroom**, de **kipworst** en 25 ml kookvocht per persoon toe aan de saus en roer goed door. Laat 2 - 3 minuten zachtjes inkoken en voeg de **spaghetti** en de **rode pesto** toe.
- Schep goed om en voeg eventueel wat extra kookvocht toe als het te droog is.
- Verdeel de **spaghetti** met saus over diepe borden.

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.

Maaltijdsoep met zoete aardappel en paprika

met zure room en bierbostelbroodje

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Zoete aardappel



Paprika



Bierbostelbroodje



Pompoenpitten



Biologische zure room



Wortel



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

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



Gekruide kipgehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 / 650	266 / 64
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	7,7	0,8
Koolhydraten (g)	93	9
Waarvan suikers (g)	22	2,2
Vezels (g)	26	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in schijfjes van 1 cm dik. Schil zowel de **aardappelen** als de **zoete aardappel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in blokjes.



4. Pompoenpitten roosteren

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



2. Soep maken

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



5. Soep pureren

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



3. Broodje afbakken

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



6. Serveren

Verdeel de soep over kommen en garneer met de **zure room** en de **pompoenpitten**. Serveer met het **bierbostelbroodje**.

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

Eet smakelijk!



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



Mediterrane rijstschotel met garnalen en olijven

met verse bladpeterselie en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Paprika



Wortel



Verse bladpeterselie



Paprikapoeder



Gemalen kurkuma



Gedroogde tijm



Gerookt paprikapoeder



Bruine snelkookrijst



Tomatenpuree



Leccino-olijven



Garnalen



Citroen



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

Dit recept is geïnspireerd op paella, een Valencians
rijstgerecht. Wist je dat paella traditioneel boven een vuur
van hout van de sinaasappelboom gebakken wordt?



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.

Benodigheden

Keukenpapier, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Leccino-olijven* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	185	375	565	750	940	1125
Water (ml)	185	370	555	740	925	1110
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 /537	261 /62
Vetten (g)	13	1
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,3
Koolhydraten (g)	78	9
Waarvan suikers (g)	16,1	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Groenten snijden

Snij de **paprika** in smalle repen en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **bladpeterselie** fijn.



3. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **paprika**, **wortel** en per persoon: 1 tl **paprikapoeder**, 1 tl **kurkuma**, 1 tl **gedroogde tijm** en ¼ tl **gerookt paprikapoeder** toe. Roerbak nog 4 - 6 minuten.



4. Rijst koken

Voeg de **rijst**, de bouillon, de **tomatenpuree** en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de pan. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Laat daarna 5 minuten zonder deksel uitstomen.

Tip: Kookt de rijst droog? Voeg dan extra water of bouillon toe.



5. Garnalen bakken

Snij ondertussen de **leccino-olijven** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit vlak voor serveren de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de overige **knoflook** 3 - 4 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **garnalen** erbovenop. Garneer met de **leccino-olijven** en de **bladpeterselie**. Serveer met de **citroenpartjes**.

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

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.

Witte asperges met warmgerookte zalm

met beurre blanc, aardappelen en gekookt ei

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krulpeterselie



Warmgerookte zalmknippers



Beurre blanc



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

Met bijnamen als 'de koningin van de groente' en 'het witte goud' is deze seizoensgroente bij velen favoriet. De asperges in jouw box komen van eigen bodem, waar ze met liefde en passie worden gesorteerd en geschild met machines die draaien op zonne-energie.



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Dunschiller, steelpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	416 /99
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,3
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	3,7	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes.
- Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.

Weetje 🍌 Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.



3. Asperges koken

- Kook ondertussen de **asperges** in 7 - 10 minuten gaar in de andere pan (zie Tip).
- Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De kooktijd hangt af van de dikte van de asperges. Om te controleren of ze gaar zijn, kun je met een vorkje in het kopje van de asperge prikken. Wanneer je hier geen weerstand meer voelt zijn ze gaar.



2. Koken

- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 7 minuten in de pan. Voeg het **ei** toe en kook samen nog 7 - 8 minuten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Haal het **ei** eerst voorzichtig uit de pan en giet daarna de **aardappelen** af. Pel en halveer het **ei**.
- Voeg de helft van de roomboter en de helft van de **peterselie** toe aan de **aardappelen**. Schep om, breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: Voeg het ei voorzichtig toe zodat hij niet breekt. Je kunt het ei ook in een aparte pan koken.



4. Serveren

- Verhit de overige roomboter in een steelpan op laag vuur. Verwarm de **beurre blanc** 2 - 3 minuten. Blijf roeren zodat de saus niet aanbrandt.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden en leg de **witte asperges** ernaast. Leg de **zalmsnippers** op de **witte asperges**.
- Schenk de **beurre blanc** eroverheen en serveer met het **ei**.

Eet smakelijk!



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



Klassieke paella met garnalen en kippendij

met chorizo, sperziebonen en tomatensalade

Premium

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Wortel



Paprika



Sperziebonen



Tomaat



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Tomatenpuree



Risottorijst



Citroen



Garnalen



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Chorizoblokjes



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

Paella komt uit de Spaanse streek Valencia. Wist je dat de naam van dit mediterrane gerecht koekenpan betekent in het Valencianse dialect?



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

Kom, grote wok of hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	40	75	115	150	190	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	120	180	240	300	360
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	50	100	150	200	250	300
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 / 764	390 / 93
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	0,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in repen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een kom de **tomaat** met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



4. Bakken

Snijd de **citroen** in partjes. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen** 3 minuten (zie Tip).

Tip: De garnalen en de kippendij hoeven nog niet helemaal gaar te zijn - ze garen later nog verder in de paella.



2. Groenten bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en per persoon: 1 tl **gemalen kurkuma** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** toe en bak 3 minuten. Voeg de **paprika** toe en bak 2 minuten mee.



5. Meng

Haal het deksel van de pan met **rijst** en voeg de overige bouillon en de **kippendijreepjes**, **chorizo** en **garnalen**, inclusief bakvet, toe. Roer goed door en verwarm het geheel opnieuw. Kook zachtjes nog 3 minuten, of tot de **kip** en de **garnalen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Paella maken

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg vervolgens de **risottorijst** en 200 ml bouillon per persoon toe en breng aan de kook. De overige bouillon gebruik je later. Laat de **rijst**, afgedekt, 20 - 25 minuten zachtjes koken. Kook de laatste 8 minuten de **sperziebonen** mee met de **rijst**. Roer regelmatig door.



6. Serveren

Verdeel de paella over de borden en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit. Serveer met de overige **citroenpartjes** en de tomatensalade.

Weetje 🍷 *Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopeen? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*

Eet smakelijk!



Hak de verse kruiden en knoflook fijn. Rasp de kaas. Meng de (plantaardige) roomboter 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.

Klassieke tournedos met peterselie-knoflookaardappelen in mosterdsaus met little-gemsalade

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tournedos



Knoflookteen



Rosevalaardappelen



Verse krulpeterselie



Ui



Little gem



Rode cherrytomaten



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

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



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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tournedos* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 / 840	487 / 117
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,9
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	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 210 graden. Haal de **tournedos** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **aardappelen** en snijd in partjes.



2. Aardappelen roosteren

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



3. Salade maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Haal de bladeren van de **little gem** los, maar laat ze heel. Halveer de **rode cherrytomaten**. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, **ui** en ½ el mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **little gem** en de **rode cherrytomaten** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Tournedos bakken

Dep de **tournedos** droog met keukenpapier enrijf in met peper en zout. Verhit, wanneer de **aardappelen** nog 10 minuten moeten roosteren, de roomboter met de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, het **vlees** en bak de **tournedos** 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie

Tip: Wil je een extra smaakvolle tournedos? Voeg tijdens het bakken een klontje roomboter toe en blijf de tournedos continu bedruipen met het bakvet.



5. Mosterdsaus maken

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



6. Serveren

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

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



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

Aziatische kip op briochebol

met sinaasappelsalade, frietjes en limoenmayonaise

Wereldkeuken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Komkommer



Sperziebonen



Limoen



Briochebroodje



Handsinaasappel



Taugé



Babyspinazie



Ponzu



Kippendijfilet



Woksaus met gember



Sojasaus



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

Ponzu is de Japanse benaming voor een saus gemaakt door mirin (Japanse rijstwijn) samen met rijstazijn en zeewier te laten sudderen op een laag vuur.



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, vergiet, pan met deksel, saladekom, koekenpan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Babyspinazie* (g)	35	65	95	125	160	190
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaar]dige mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
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)	4527 / 1082	617 / 147
Vetten (g)	60	8
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,3
Koolhydraten (g)	98	13
Waarvan suikers (g)	22,3	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4,7	0,6

Allergenen

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



1. Frieten bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd frieten van 1 cm dik. Meng in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendij** 6 - 8 minuten. Voeg de **sojasaus** toe en bak nog 1 minuut. Houd op laag vuur warm tot serveren. Meng in een kleine kom de helft van de mayonaise met ½ el **limoensap** per persoon. Meng in een tweede kleine kom de overige mayonaise met de **ponzu**.



2. Komkommer bereiden

Meng in een kom de **kippendijfilet** met de **woksaus met gember**. Snijd een deel van de **komkommer** in plakjes voor op de burger. Snijd de overige **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommerplakjes en -blokjes** toe aan een kom en meng met de wittewijnazijn en de helft van de suiker.



5. Salade maken

Bak het **bricohebroodje** 4 - 6 minuten naast de frieten in de oven. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvliespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlies er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlies in blokjes. Giet de **komkommer** af en houd de blokjes en schijfjes apart. Voeg de **sinaasappel**, de **taugé**, de **komkommerblokjes** en **sperziebonen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe, breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige suiker en ½ tl **limoensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd het **bricohebroodje** open en besmeer iedere helft met de ponzumayo. Beleg met de **kip**, een paar zoetzure **komkommerplakjes** en wat **babypinazie**. Meng de overige **babypinazie** door de sinaasappelsalade. Verdeel de **broodjes** over de borden. Serveer met de frieten, de limoenmayonaise en de sinaasappelsalade.

Eet smakelijk!



Haal de plakjes ontbijtspek los en verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak het ontbijtspek in 3 - 4 minuten knapperig. Beleg het broodje met het ontbijtspek en de andere toppings. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kabeljauw in beurre blanc met pastinaakchips

met oesterzwammen en pastinaak-aardappelpuree

Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Pastinaak



Sjalot



Knoflookteen



Kabeljauwfilet



Oesterzwammen



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Beurre blanc



Geel mosterdsaad



Verse bladselderij



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

Pastinaak staat bekend als wintergroente, maar kan het hele
jaar door gegeten worden. Wist je dat hij zoeter wordt van
smaak door vorst?



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.

Benodigheden

Grote koekenpan, pan, keukenpapier, bord, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oesterzwammen* (g)	100	200	200	400	400	600
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Beurre blanc* (g)	50	100	150	200	250	300
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2916 /697	394 /94
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,2
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	9,3	1,3
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Schil de **aardappelen** en **pastinaak** en snijd in grove stukken. Bewaar wat van de **pastinaakschillen**.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht en giet daarna af.
- Stamp de **aardappelen** en **pastinaak** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ tl mosterd en ½ el roomboter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis bakken

- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, zodra de olie goed heet is, de **pastinaakschillen** toe. Bak in 2 - 3 minuten krokant. Haal uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **beurre blanc** en het **mosterdzaad** toe en roer goed door. Verwarm 1 minuut.



2. Groenten bakken

- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el roomboter in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **sjalot** 1 - 2 minuten.
- Scheur de **oesterzwammen** in repen van 1 - 2 cm.
- Voeg de **oesterzwammen** en de **gemengde gesneden paddenstoelen** toe aan de koekenpan en bak 5 minuten. Voeg de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍄 Paddenstoelen zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



4. Serveren

- Snijd de **bladselderij** fijn.
- Verdeel de pastinaak-aardappelpuree over de borden. Leg de **paddenstoelen** en **vis** erbovenop.
- Schenk de **beurre blanc** eroverheen.
- Garneer met de **pastinaakchips** en de **bladselderij**.

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.

Conchiglie met rode pesto met gebakken geitenkaas

met rucola, basilicum en pompoenpitten

Familie Veggie Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 30 min.



Ui



Paprika



Tomaat



Conchiglie



Gerijpte geitenkaas



Vers basilicum



Rode pesto



Rucola



Pompoenpitten



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes
vullen zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle
hapjes 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.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote wok of hapjespan, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4121 / 985	887 / 212
Vetten (g)	59	13
Waarvan verzadigd (g)	19,6	4,2
Koolhydraten (g)	77	17
Waarvan suikers (g)	7,6	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui** en snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.
- Kook de **pasta**, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

:



2. Groenten bakken

- Leg de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een grote wok of hapjespan op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **tomaat** toe en roerbak 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade bereiden

- Voeg de **pasta** en de **rode pesto** toe aan de wok of hapjespan en verhit 1 minuut.
- Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Scheur het **basilicum** klein.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over diepe borden.
- Schep de **pasta** op de **rucola** en leg de **geitenkaas** erbovenop.
- Garneer met de **pompoenpitten** en het **basilicum**.

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!



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.

Libanees platbrood met rundergehakt en grillkaas

met za'atar, labne en verse kruiden

Street food Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mix van gesneden wortel en ui



Verse bladpeterselie en munt



Tomaat



Witte grillkaas



Oosters gekruid rundergehakt



Midden-Oosterse kruidenmix



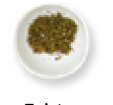
Libanees platbrood



Labne



Tahinsaus



Za'atar



Mesclun



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt, geef je een frisse draai aan dit gerecht vol smaken.



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.

Benodigheden

Rasp, kleine kom, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	3	5	5
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Labne* (g)	60	120	180	240	300	360
Tahinaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5201 / 1243	771 / 184
Vetten (g)	67	10
Waarvan verzadigd (g)	32,2	4,8
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	61	9
Zout (g)	5,5	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **mix van gesneden wortel en ui** fijn.
- Ris de blaadjes van de **munttakjes**. Snijd de **mint-** en **peterselieblaadjes** fijn.
- Snijd de **tomaat** in plakken.
- Rasp de **grillkaas** met een grove rasp of snijd fijn.



2. Vulling maken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **wortel** en **ui** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gehakt** en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 3 minuten, of tot het **gehakt** gaar is.
- Zet het vuur uit en roer de **grillkaas** door het **gehakt** (zie Tip).

Tip: Grillkaas heeft van nature een zoute smaak. Gebruik daarom tijdens het koken geen zout, maar voeg na het proeven eventueel pas zout toe aan het gerecht.



3. Platbrood bereiden

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en verwarm het **platbrood 1** - 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de **labne**, **tahinaus**, verse **kruiden**, wittewijnazijn en 1 tl water per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Besmeer het **platbrood** met de saus, maar laat 1 cm over aan de randen.

Weetje 🌱 De *tahin* is gemaakt van sesamzaad en is rijk aan calcium, ijzer en gezonde vetten.



4. Serveren

- Bestrooi het **platbrood** met de **za'atar** en verdeel het gehaktmengsel eroverheen.
- Verdeel de **tomaat** en de **sla** over het **platbrood**.
- Rol het **platbrood** op.

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.