Kruidige kokos-visstoof

geïnspireerd op Braziliaanse moqueca, met rijst en koriander

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Koolvis


Witte langgraanrijst


Knoflookteen


Rode ui


Wortel


Rode puntpaprika


Tomatenblokjes


Mexicaanse kruiden


Kokosmelk


Verse koriander

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 /768	467 /112
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,5
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	19,6	2,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in blokjes.
- Snipper de ui en snijd de wortel in kleine blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Stoof maken

- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelmatig vuur.
- Fruit de knoflook, de ui, de wortel en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten.
- Voeg de puntpaprika, de kokosmelk en de tomatenblokjes toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken op middellaag vuur.

3



Vis toevoegen

- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in blokjes van 3 cm.
- Voeg vlak voor serveren de vis toe aan de hapjespan en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Snijd ondertussen de koriander fijn.

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

4



Serveren

- Serveer de rijst met de stoof in kommen of diepe borden.
- Garneer met de verse koriander.

Worst van Brandt & Levie met geroosterde aardappelen

met salie, appel, wortel en zelfgemaakte uienjus

Totale tijd: 50 - 60 min. Familie Fit & Bewust




Aardappelen


Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui


Rode ui


Peterseliewortel


Wortel


Appel


Verse salie


Uienchutney

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peterseliewortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	471 /113
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,4
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	24,3	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	4
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 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in grove halve ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in partjes.
- Snijd de wortel en de peterseliewortel in staafjes van 5 cm lang en ongeveer 1 cm dik.
- Was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Hak de salie grof.

2



Groenten voorbereiden

- Voeg de aardappelen, groenten en appel toe aan een kom (zie Tip).
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Tip: *Om afwas te besparen kun je de groenten ook meteen op de bakplaat met bakpapier leggen.*

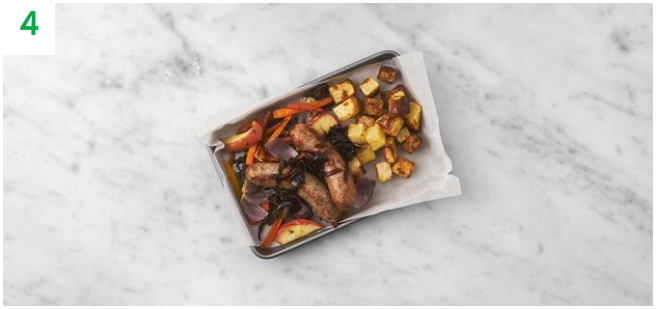
3



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten, aardappelen en appel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten.
- Schep om en voeg de salie toe. Bak nog 10 - 15 minuten, of tot de salie goudbruin kleurt.

4



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek dan de koekenpan af. Bak 8 - 10 minuten verder op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Voeg de uienchutney en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Serveer de geroosterde groenten met de worst. Giet de jus erover.

Romige spaghetti met veggie gehakt en pecorino

met mascarpone-tomatensaus, puntpaprika en vers basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Vegetarisch




Spaghetti


Rode puntpaprika


Knoflookteen


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Vers basilicum


Geraspte pecorino DOP


Mascarpone


Italiaanse kruiden


Plantaardig rulgehakt


Tomaat


Mix van ui, wortel en bleekselderij

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 /853	560 /134
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,3
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	25,2	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,6	0,6

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 pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt en de helft van de Italiaanse kruiden 3 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak nog 1 minuut zodat het water verdampt. Haal uit de hapjespan en houd apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes.

2



Pasta koken

- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd het basilicum fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de groentemix, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de puntpaprika toe en bak nog 1 - 2 minuten.

3



Saus afmaken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes uit pak, de suiker en de overige Italiaanse kruidenmix toe.
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten pruttelen.
- Voeg de mascarpone en het gehakt toe en meng goed door. Laat nog 2 - 3 minuten sudderen.
- Voeg de spaghetti en 1 el kookvocht per persoon toe en meng goed.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden. Verdeel de tomaat erover.
- Garneer met de kaas en het basilicum.

Fakirs vliegende wraps met kip en mangochutney

met knapperige appelsalade en tomaat

Totale tijd : 45 - 55 min.



Het kooksprookje van het vliegend tapijt

Bij het paleis van de sultan had de tuinman
met de hand,
wel duizend gekleurde bloembollen geplant.

Het waren prachtige rode tulpen én gele,
helaas had de sultan alleen oog voor zijn
juwelen.

Toen hij ziek werd, vrij onverwacht,
had hij niets aan al die rijkdom en macht.

Alleen echte schoonheid, die zijn hart zou
raken,
kon de sultan weer beter maken.

Bloeiende tulpen zijn het beste medicijn,
daarvoor moet je bij de fakir zijn!

Zijn muziek laat de tulpen groeien,
maar hij kan ze niet allemaal tegelijk laten
bloeien.

Geef jij de fakir wat extra tijd,
en maak je voor hem een vliegend tapijt?

Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.
Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4004 /957	646 /154
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	19,4	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de kip in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en leg in een kom.
- Voeg het paprikapoeder en 1/3 van de yoghurt toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en houd apart. Laat marineren tot stap 3.

Tip: *Je gebruikt de oven later om de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit in een koekenpan te doen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

3



Kip bakken

- Voeg de panko toe aan een diep bord en wentel de kip erdoor.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is en bak de kip 2 - 3 minuten per kant, of tot goudbruin (zie Tip).
- Leg de kip op een bord met keukenpapier.

Tip: *Je gebruikt vrij veel olie om de kip te bakken. Op deze manier wordt de panko lekker krokant.*

2



Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de mangochutney met nog 1/3 van de yoghurt.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snipper de ui (zie Tip).
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine blokjes.

Tip: *De ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om de ui 2 - 3 minuten te bakken in een scheutje olie.*

4



Serveren

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kom de slamix met de appel, de ui, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tortilla's met de toppings naar smaak.

Pompoen met pecorino en knapperige salie

met romige parelgerstrisotto en champignons

Totale tijd: 50 - 60 min. Vegetarisch



- Champignons
- Rode ui
- Knoflookteen
- Flespompoen
- Verse salie
- Parelgerst
- Mascarpone
- Geraspte pecorino DOP

SEIZOENS INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! Flespompoen, een zoete herfst- en wintergroente, is perfect voor soepen, ovengerechten en puree.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parelgerst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3489 /834	483 /115
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,7
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	9,9	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Halveer de champignons en snijd de ui in kwarten.
- Halveer de pompoen in de lengte.
- Verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd de pompoen in partjes (zie Tip).

Tip: *Pompoenen zijn hard en moeilijk te snijden. Heb je extra tijd? Zet hem dan 5 minuten in de hete oven - daar wordt hij zachter van.*

2



Pompoen roosteren

- Meng in een grote kom de pompoenpartjes en ui met een flinke scheut olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat alle partjes bedekt zijn met olie.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de randjes beginnen te kleuren. Schep af en toe om.

3



Bakken

- Snijd de helft van de salieblaadjes in dunne reepjes en laat de andere helft heel.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden salie, de parelgerst en de helft van de knoflook toe en bak 1 minuut. Voeg daarna de bouillon toe.

4



Risotto maken

- Breng aan de kook en kook de parelgerst, afgedekt, in ongeveer 25 - 30 minuten gaar.
- Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de parelgerst te snel droogkookt.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de salieblaadjes in 3 - 4 minuten knapperig.
- Schep de salie uit de koekenpan en laat uitlekken op keukenpapier.

5



Champignons bakken

- Bak in dezelfde koekenpan de champignons en de overige knoflook 5 - 7 minuten, of tot de champignons goudbruin kleuren (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Voeg een scheutje water toe als de koekenpan te droog wordt.*

6



Serveren

- Roer de mascarpone en de helft van de kaas door de parelgerst wanneer deze klaar is.
- Verdeel de parelgerstrisotto over de borden. Schep de champignons, geroosterde pompoen en ui erbovenop.
- Garneer met de krokante salie en de overige kaas.

Rookworst met zuurkool en spekjes

met appel en aardappelpuree

Totale tijd: 30 - 40 min. Familie



- Rode ui
- Zuurkool
- Aardappelen
- Appel
- Varkensrookworst
- Spekreepjes

SEIZOENS INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! Zuurkool is een echte seizoensklassieker. Fermenteren was van oudsher dé manier om kool te bewaren en het maakt deze spitskool heerlijk friszuur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	533 /127
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,6
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	19,1	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	5,1	0,8

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. Voeg toe aan een pan.
- Zet de aardappelen onder water en kook, afgedekt, 8 minuten.
- Haal de rookworst uit de verpakking en voeg toe aan de pan met aardappelen.
- Kook 7 minuten mee. Giet daarna af en houd apart.

2



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Haal de zuurkool uit de verpakking en spoel eventueel af onder koud water als je liever een wat mildere smaak hebt (zie Tip).
- Halveer de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Tip: *Let jij op je zoutinname? Serveer dan de helft van de zuurkool en bewaar de rest voor een andere keer.*

3



Spekjes bakken

- Verhit een grote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes in 4 minuten krokant.
- Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Voeg een klontje roomboter toe aan dezelfde koekenpan en bak de ui en appel 2 minuten.

4



Zuurkool garen

- Roer de zuurkool en de bruine suiker erdoor.
- Dek de koekenpan af. Laat zachtjes 6 - 8 minuten garen.
- Roer er een klontje roomboter doorheen. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip: *Vind je de zuurkool nog te zuur? Voeg dan naar smaak meer suiker of roomboter toe, daar wordt de zure smaak van de zuurkool milder van.*

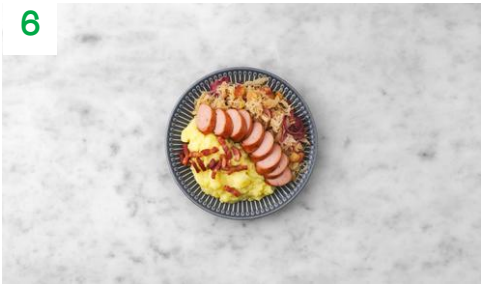
5



Puree maken

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper. Voeg een klontje roomboter, de mosterd en een scheutje melk toe.
- Roer de helft van de spekreepjes door de puree.
- Proef en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Halveer de rookworst.
- Serveer de puree op de borden en garneer met de overige spekreepjes.
- Serveer met de rookworst en de zuurkool.

Teriyakigehaktballetjes met geroerbakte groenten

met rijst, pinda's en bosui

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Knoflookteen


Bosui


Jasmijnrijst


Groentemix met wittekool


Sesamolie


Sojasaus


Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden


Teriyakisaus


Ongezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	669 /160
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	20,6	4,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het groene en het witte gedeelte apart van elkaar.
- Kook de rijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

2



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten. Voeg de groentemix toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de helft van de sesamolie en de helft van de sojasaus toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

3



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Roer de suiker erdoor en laat smelten.
- Bak nog 3 minuten afgedekt op middelmatig vuur.
- Roer de teriyakisaus, het water voor de saus, de overige sojasaus en de overige sesamolie erdoor. Bak nog 2 minuten, of tot gaar.

4



Serveren

- Hak de pinda's grof.
- Serveer de rijst op diepe borden met de rest erbovenop.
- Schenk de teriyakisaus uit de koekenpan erover en garneer met de pinda's en het groene gedeelte van de bosui.

Pesto mac & cheese

met gruyère en tomaat-komkommersalade

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Vegetarisch




Conchiglie


Kookroom


Groenepestokaasblokjes


Geraspte gruyère DOP


Tomaat


Komkommer


Vers basilicum


Pesto genovese

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (g)	10	20	30	40	50	60
Bloem (g)	15	30	45	60	75	90
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4105 /981	700 /167
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	27	4,6
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	13,3	2,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,2	0,2

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 kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon en verwarm de oven voor op 220 graden.

2



Saus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe, roer goed met een garde en bak 2 - 3 minuten, of tot het begint te geuren.
- Voeg al roerend beetje bij beetje de room en bouillon toe en meng met een garde tot een glad geheel.
- Voeg de pestokaasblokjes en de helft van de gruyère toe.

3



Mengen

- Meng goed door tot alles gesmolten is en er een gladde kaassaus ontstaat (zie Tip).
- Roer de pasta door de kaassaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pesto toe en roer goed door.

Tip: *Vind je de saus te dik? Voeg dan een scheutje kookvocht van de pasta toe. Is de saus nog niet dik genoeg? Laat deze dan nog een paar minuten inkoken zodat het vocht verdampt.*

4



Pasta bakken

- Voeg de pasta toe aan een ovenschaal en verdeel de overige gruyère eroverheen.
- Bak 5 - 7 minuten op de grillstand of bovenin de oven, of tot de kaas gesmolten en goudbruin is.

5



Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de komkommer in schijfjes.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de zwarte balsamicoazijn en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaat, de komkommer en het basilicum toe en meng goed.

6



Serveren

- Verdeel de mac & cheese over diepe borden.
- Serveer de salade ernaast.

Cheesy linzenschotel met veggie gehakt en aubergine

met Midden-Oosterse kruiden, yoghurt en tomaat

Totale tijd: 45 - 55 min. Vegetarisch



- Aubergine
- Linzen
- Ui
- Wortel
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Geraspte Goudse kaas
- Tomatenblokjes
- Biologische volle yoghurt
- Tomaat
- Plantaardig rulgehakt
- Hello Harissa

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linzen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 /594	355 /85
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,5
Koolhydraten (g)	39	6
Waarvan suikers (g)	24,7	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,8	0,5

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 blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 17 - 20 minuten in de oven.

2



Groenten bakken

- Snipper de ui. Snijd de wortel in blokjes van 1 cm (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en wortel 3 - 5 minuten.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Tip: *Snijd de blokjes niet te grof, anders garen ze niet snel genoeg.*

3



Gehakt bakken

- Roer de verse tomaat, het gehakt, de suiker, de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de Midden-Oosterse kruidenmix erdoorheen. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Bak 3 - 4 minuten verder. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.

4



Saus bereiden

- Giet de linzen af in een vergiet, spoel af en laat uitlekken. Voeg de linzen en tomatenblokjes toe aan de koekenpan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus 3 - 4 minuten inkoken op laag vuur.

5



Ovenschaal vullen

- Verdeel de helft van de saus over de bodem van een ovenschaal en bedek met de helft van de auberginebloklijes.
- Bedek met de overige saus en de overige auberginebloklijes.
- Verdeel de yoghurt over de aubergine. Breng op smaak met peper en bestrooi met de kaas.
- Bak de ovenschaal 15 - 20 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.

6



Serveren

- Verdeel de linzenschotel over de borden.

Jokie's favoriete pasta

met mozzarella, basilicum en paprika

Totale tijd : 25 - 30 min.



Het kooksprookje van Jokie en Jet

Jokie en Jet landden met hun grote luchtballon,
In het land van tomaten, basilicum en zon.

In Italië proefden ze een pasta, warm uit de oven,
Het was zó lekker, ze konden het haast niet geloven.

Dit feestmaal wilden ze echt nóóit meer vergeten,
Ze zouden de pasta het liefst nog een keer eten.

Daarom gooiden ze samen een muntje in de fontein,
En wensten dat jij de kok zou zijn!

Laat jij de wens van Jokie en Jet in vervulling gaan?
Pak alle ingrediënten en zet de oven maar aan!

NUTRI-SCORE A B C D E

Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.
Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	554 /132
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,4
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,1	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de kip in gelijke stukken van ongeveer 3 cm en leg in een kom.
- Voeg het paprikapoeder en 1/3 van de yoghurt toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en houd apart. Laat marineren tot stap 3.

Tip: *Je gebruikt de oven later om de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit in een koekenpan te doen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

2



Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de mangochutney met nog 1/3 van de yoghurt.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snipper de ui (zie Tip).
- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine blokjes.

Tip: *De ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om de ui 2 - 3 minuten te bakken in een scheutje olie.*

3



Kip bakken

- Voeg de panko toe aan een diep bord en wentel de kip erdoor.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is en bak de kip 2 - 3 minuten per kant, of tot goudbruin (zie Tip).
- Leg de kip op een bord met keukenpapier.

Tip: *Je gebruikt vrij veel olie om de kip te bakken. Op deze manier wordt de panko lekker krokant.*

4



Serveren

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kom de slamix met de appel, de ui, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de tortilla's met de toppings naar smaak.

Tandoori-stijl kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust





Aardappelen



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Rode ui



Mini-komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Babette: "De tandoori-kruiden op het vlees combineren in mijn ogen heel goed met het zoete van de mangochutney en het frisse van de ingelegde ui. De verse groenten en little gem zorgen voor een lekkere bite in de salade en de aardappelblokjes zorgen ervoor dat je met een voldaan gevoel van tafel gaat."

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

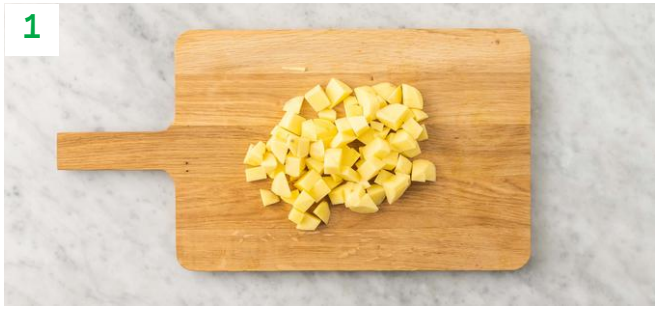
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2276 /544	394 /94
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	17,3	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes.
- Zet de aardappelen onder water in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten kalium – dit mineraal ondersteunt een normale bloeddruk.*

2



Radijs bereiden

- Verwijder het radijsblad en snijd de radijsjes in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de radijsjes toe en zet opzij.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kalkoen en ui 5 - 6 minuten, of tot de kalkoen gaar is.

3



Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de sla fijn. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kleine kom de mangochutney met de mayonaise en wat vocht van de radijsjes naar smaak.
- Blus de koekenpan af met de aangegeven hoeveelheid water.
- Roer de aardappelen en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de sla op borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

Gevulde paprika met tonijn en witte kaas

met kruidige couscous, yoghurt en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Rode puntpaprika


Courgette


Ui


Skipjack tonijn in zonnebloemolie


Siciliaanse kruidenmix


Volkoren couscous


Peruaanse kruidenmix


Verse bladpeterselie


Biologische volle yoghurt


Witte kaas

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 /537	381 /91
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,2
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	14,7	2,5
Vezels (g)	14	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



Groenten snijden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook.
- Giet de tonijn af, maar bewaar de olie.
- Halveer de puntpaprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snipper de ui. Snijd de courgette in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje van de achtergehouden olie van de tonijn in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, ui en Siciliaanse kruidenmix 5 - 6 minuten.

2



Couscous bereiden

- Meng in een kom de couscous met de Peruaanse kruidenmix en het kokende water.
- Laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.
- Roer de couscous los met een vork. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tonijn toe aan de courgette. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De vis in dit recept bevat fosfor – dit mineraal helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

3



Puntpaprika bakken

- Verhit de overige achtergehouden olie van de tonijn in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Meng in een kleine kom de yoghurt, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de puntpaprika met het tonijnmengsel. Bak, afgedekt, 1 - 2 minuten.

4



Serveren

- Snijd de peterselie fijn, voeg toe aan de couscous en meng goed.
- Verdeel de couscous over de borden en leg de gevulde puntpaprika erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en verkruimel de kaas erboven.

Flammekuchen met geitenkaasbolletjes en dadelcompote

met courgette, basilicumcrème en rucolasalade

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Flammkuchen


Geitenkaasbolletjes met honing


Italiaanse kruiden


Knoflookteen


Rode ui


Courgette


Rucola en veldsla


Basilicumcrème


Pompoenpitten


Dadelstukjes


Ricotta

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Basilicumcrème (ml)	10	15	25	30	40	45
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

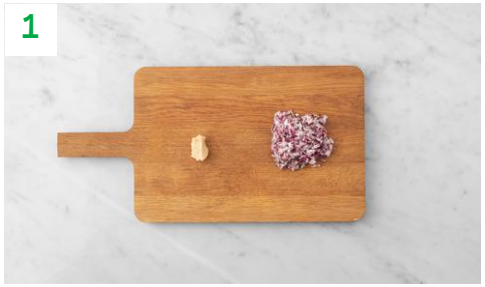
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	602 /144
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	11	2,1
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	29,5	5,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 230 graden.
- Week de dadels in een kleine kom met lauwwarm water.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de ricotta met de Italiaanse kruiden, de knoflook en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Breng op smaak met peper en zout.

2



Compote maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een kleine pan op middellaag vuur en bak de ui 10 minuten.
- Laat de dadels uitlekken en voeg toe aan de pan. Bak 4 minuten verder.
- Blus af met 2/3 van de balsamicoazijn en roer de suiker erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat nog 1 minuut pruttelen.

3



Flammekuchen voorbereiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de courgette.
- Leg 1/3 van de courgettelinten op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de flammekuchen op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de ricotta.

4



Flammekuchen bakken

- Beleg de flammekuchen met de overige courgettelinten en breng op smaak met peper en zout.
- Plaats beide bakplaten 9 - 11 minuten in de oven.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de sla en de geroosterde courgette toe aan de saladekom. Meng goed.

Weetje: *De courgette in dit recept bevat kalium – dit mineraal ondersteunt de normale werking van je zenuwstelsel.*

6



Serveren

- Serveer de flammekuchen op borden met de salade ernaast.
- Beleg de flammekuchen met de dadelcompote en de kaas.
- Besprenkel met de basilicumcrème.
- Garneer de salade met de pompoenpitten.

Romige conchiglie met rundergehakt en mozzarella

met spek, basilicum en knapperige uitjes

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Rundergehakt met Italiaanse kruiden


Conchiglie


Knoflookteen


Ui


Wortel


Passata


Kookroom


Gedroogde oregano


Ontbijtspek


Gefrituurde uitjes


Vers basilicum


Geraspte mozzarella

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	726 /173
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,1
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	20	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de wortel in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 2 - 3 minuten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de wortel. Meng goed en bak 1 - 2 minuten.

2



Pasta koken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg de passata toe en bak nog 1 minuut.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 11 - 13 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

3



Saus maken

- Verlaag het vuur van de koekenpan naar middelmatig. Voeg de room en oregano toe. Meng goed en laat zachtjes koken tot serveren.
- Snijd ondertussen het ontbijtspek in reepjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak het ontbijtspek 2 - 4 minuten.
- Snijd het basilicum fijn.
- Voeg de pasta, het ontbijtspek en wat van het achtergehouden kookvocht naar smaak toe aan de saus. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de pasta in kommen.
- Garneer met het basilicum, de kaas en de gefrituurde uitjes.

Flammkuchen met appel en brie

met aardappelen en knapperige komkommersalade

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Ui


Komkommer


Appel


Franse roombrie


Flammkuchen


Biologische zure room


Aardappelen


Radicchio en romaine

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	473 /113
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	17,1	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de aardappelblokjes net onder water in een pan en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes.

2



Ui en appel bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en appel met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de appel bruin en zacht is.
- Snijd ondertussen de kaas in dunne plakken.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

3



Flammkuchen voorbereiden

- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de zure room over de flammkuchen.
- Beleg met de ui, de appel en de kaas. Besprenkel met wat honing naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de aardappelen 5 - 7 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes. Voeg de komkommer en sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en serveer met de aardappelen en de salade.

Mezzeschotel met kipworstjes en zhoug-courgette

met krieltjes, hummus en tomatensalade

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Zhoug


Hummus


Krieltjes


Courgette


Za'atar


Gekruide kipworstjes


Rode ui


Verse koriander


Pruimtomaat


Citroen

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zhoug (g)	20	45	65	90	110	135
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	465 /111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	6	1
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.
- Rooster de krieltjes 16 - 20 minuten, schep halverwege om.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Courgette roosteren

- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verdeel de courgette over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.
- Rooster de courgette 10 - 12 minuten in de oven.
- Voeg de courgette toe aan een kom en voeg de zhoug (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Roer goed door.

Weetje: *De courgette in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

3



Ingelegde ui maken

- Snipper de ui fijn.
- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers het sap van de overige citroen uit boven een saladekom.
- Voeg de suiker, extra vierge olijfolie en ui toe aan de saladekom. Roer goed door, houd apart en blijf af en toe roeren.

4



Worstjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worstjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Dek de koekenpan af en bak nog 6 - 7 minuten verder op middelmatig vuur, of tot de worstjes gaar zijn. Draai regelmatig om.

5



Salade maken

- Snijd de koriander grof.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg de tomaat en koriander toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout, schep goed om.

6



Serveren

- Verdeel de hummus over een diep bord en verdeel alle toppings eroverheen.
- Serveer met de citroenpartjes en bestrooi het gerecht met de za'atar.

Hartige bolognesetaart

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 55 - 65 min.




Ui


Wortel


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Laurierblad


Bladerdeeg


Geraspte Goudse kaas


Italiaanse kruiden


Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden


Verse bladselderij


Rode puntpaprika

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3799 /908	637 /152
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	28,8	4,8
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	23,1	3,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en snijd de bladselderij fijn.
- Snijd de wortel en rode puntpaprika in blokjes.

2



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, bladselderij, wortel en puntpaprika met een snuf zout in 6 - 8 minuten zacht.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes, de Italiaanse kruiden en het laurierblad toe.

3



Samenstellen

- Breng op smaak met peper en zout. Laat het geheel 9 - 11 minuten inkoken (zie Tip).
- Leg het deeg samen met het bakpapier in een ovenschaal of bakvorm.
- Prik met een vork gaatjes in het deeg en giet de bolognesesaus in de ovenschaal of bakvorm.

Tip: *Is de saus nog te waterig? Draai het vuur hoger en laat wat langer inkoken.*

4



Serveren

- Strooi de kaas over de taart en bak 25 - 35 minuten in het midden van de oven, of tot gaar.
- Snijd de taart in stukken en serveer.

Pizza met drie kazen

met burrata, blauwe kaas en geitenkaas

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Pizzadeeg


Knoflookteen


Passata


Gedroogde oregano


Blauwekaasblokjes


Geraspte belegen geitenkaas


Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

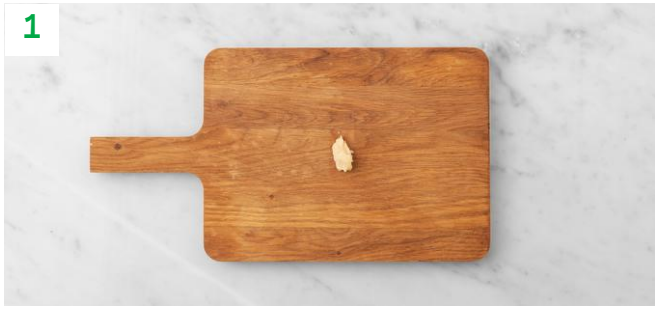
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941 /942	945 /226
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,7
Koolhydraten (g)	110	26
Waarvan suikers (g)	11,4	2,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	5,5	1,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de oregano 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.

2



Tomatensaus maken

- Voeg de passata en de suiker toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Laat 5 - 7 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat (zie Tip).

Tip: *Je hebt geen extra bakpapier nodig. Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.*

3



Pizza voorbereiden

- Besmeer met de tomatensaus.
- Verdeel de geitenkaas over de pizza.
- Snijd de blauwekaasblokjes kleiner en verdeel over de pizza.
- Bestrooi met de overige oregano en peper naar smaak.

4



Serveren

- Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin en gesmolten is.
- Beleg de pizza met de burrata, breng op smaak met peper en serveer op borden.

Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witlof en peterselie

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Vegetarisch Fit & Bewust




Rigatoni


Ui


Knoflookteen


Witlof


Gemengde gesneden paddenstoelen


Blauwekaasblokjes


Kookroom


Verse krulpeterselie

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witlof* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	100	175	350	350	525	525
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	591 /141
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	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 een pan en kook de pasta 13 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witlofstronken en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Halveer het witlof in de lengte en snijd in fijne reepjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de paddenstoelen en het grootste deel van het witlof toe en bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).
- Blus af met de witte balsamicoazijn.

Tip: *Het overige witlof wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle witlof mee te koken.*

3



Saus maken

- Voeg de room en de helft van de blauwe kaas toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de honing en mosterd toe en roer goed door. Laat 3 minuten koken op middellaag vuur.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout (zie Tip).

Tip*: Is de saus nog niet dik genoeg? Laat dan 3 - 5 minuten langer inkoken. Is de saus te dik? Voeg dan wat van het bewaarde kookvocht toe.*

4



Serveren

- Snijd de peterselie fijn.
- Schep de pasta door de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de pasta in diepe borden.
- Verdeel het overige witlof en de overige blauwe kaas erover.
- Garneer met de peterselie.

Kipfilet met kruidige groene curry

met bruine rijst, wortel en broccoli

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel



- Ui
- Kokosmelk
- Groene-currykruiden
- Vissaus
- Broccoli
- Bruine snelkookrijst
- Wortel
- Kipfilet
- Citroengras-, gember- en knoflookpuree

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroengras-, gember- en knoflookpuree (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	361 /86
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	20,4	2,3
Koolhydraten (g)	70	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	5,3	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Bewaar 50 ml bouillon per persoon voor stap 3.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Kook de rijst 10 minuten in de bouillon. Giet daarna eventueel af.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de citroengraspuree, de wortel en de ui toe en bak 2 minuten.
- Voeg de broccoli, vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de groene currykruiden toe.

3



Curry maken

- Voeg de kokosmelk en de achtergehouden bouillon toe.
- Laat 8 - 10 minuten zachtjes koken (zie Tip).
- Breng de curry op smaak met peper en zout.

Tip: *Als de curry te waterig lijkt, laat dan langer pruttelen.*

4



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot gaar.
- Serveer de rijst op diepe borden met de curry ernaast.
- Snijd de kip in plakjes en leg erbovenop.

Zalmfilet met krieltjes-venkelsalade

met appel, dille, rucola en veldsla

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Fit & Bewust




Venkel


Appel


Rode ui


Rucola en veldsla


Krieltjes


Zalmfilet


Verse dille

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	453 /108
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,4
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	15,7	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	0,6	0,1

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

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

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

Tip: *Je serveert de venkel rauw. Houd je hier niet van? Dan kun je hem eventueel ook bakken. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 5 - 7 minuten.*

3



Salade maken

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

Weetje: *De venkel in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je immuunsysteem ondersteunt.*

4



Serveren

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

Steak met citroenmayonaise en vers basilicum

met pittige parelcouscous, courgette en Siciliaanse kruiden

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Fit & Bewust




Gemarineerde steak


Rode ui


Wortel


Courgette


Parelcouscous


Citroenmayo met zwarte peper


Rode peper


Siciliaanse kruidenmix


Vers basilicum


Gedroogde tijm

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	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)	3234 /773	500 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,2	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamer temperatuur komen.
- Bereid de bouillon.
- Snijd het steeltje van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en rol de rode peper tussen je handen zodat alle zaadjes eruit vallen. Snijd de rode peper in dunne ringen.
- Ris de basilicumblaadjes van de stelen en houd ze beide apart.

2



Parelcouscous koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur.
- Bak de rode peper, de parelcouscous en basilicumstelen 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en dek de pan af met het deksel. Verlaag het vuur en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Haal de basilicumstelen uit de pan. Roer daarna de couscous los met een vork en houd apart.

3



Groenten bakken

- Snijd de wortel en de courgette halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wortel 2 minuten.
- Voeg de ui, courgette en tijm toe en bak 3 - 4 minuten al roerend mee. Blus de koekenpan af met de wittewijnazijn.

4



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de boter goed heet is, de steak in de koekenpan en bak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

5

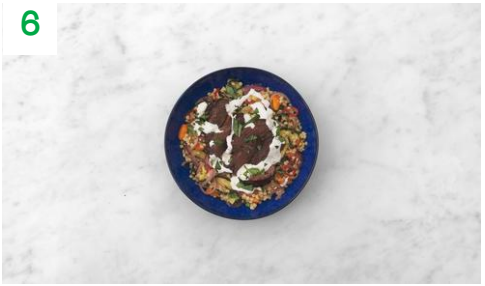


Afmaken

- Snijd de citroen in partjes (zie Tip). Snijd de basilicumblaadjes fijn.
- Meng de parelcouscous, de Siciliaanse kruidenmix en de helft van het basilicum door de groenten. Roer goed door.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Heb je gewone mayonaise gekregen in plaats van citroenmayonaise? Meng dit dan met citroensap naar smaak.*

6



Serveren

- Snijd de steak tegen de draad in plakken.
- Serveer alles op borden.
- Besprenkel met de citroenmayonaise en garneer met het overige basilicum.
- Serveer met de citroenpartjes.

Zalm met dillemayonaise en aardappelpartjes

met meiraap en paprika

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Aardappelen


Knoflook-kruidenmix


Rode ui


Knoflookteen


Paprika


Meiraap


Copacabana-stijl kruidenmix


Verse dille


Zalmfilet


Yoghurtdressing

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Meiraap* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	572 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	19,5	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
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 220 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken en voeg toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

2



Groenten snijden

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in blokjes. Snijd de meiraap in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de paprika, de meiraap, de knoflook en de Copacabana-kruiden toe. Meng goed, bak 10 - 12 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

3



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 2 minuten op de andere kant.

4



Serveren

- Snijd ondertussen de dille fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurtdressing met de mayonaise, de mosterd, de honing en de dille.
- Serveer de aardappelen op borden en leg de rest ernaast.
- Garneer met de dille-yoghurtsaus.

Sticky kalkoensaté met kokosboontjes

met rijst, rode peper en gele currykruiden

Totale tijd: 40 - 50 min.




Knoflookteen


Rode ui


Rode peper


Limoen


Kalkoenfilet


Kokosmelk


Sperziebonen


Gele-currykruiden


Witte langgraanrijst


Gemberpuree

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3	6	9	12	15	18

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 /829	575 /137
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,6
Koolhydraten (g)	109	18
Waarvan suikers (g)	37,8	6,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 8 - 11 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne reepjes. Pers de limoen uit in een kom.
- Snijd de kalkoenfilet in gelijke stukken van ongeveer 3 cm.

2



Kalkoen marineren

- Voeg aan de kom met limoensap de ketjap, de honing en de helft van de: gemberpuree, rode peper en knoflook toe.
- Roer tot een marinade.
- Meng de kalkoen met de marinade tot deze volledig bedekt is (zie Tip).

Tip: *Heb je tijd om de kalkoen wat langer te laten marineren? Laat de kalkoen dan 15 - 20 minuten staan. Hoe langer je marineert, hoe intenser de smaak en hoe malser de kalkoen!*

3



Smaakmakers bakken

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en de currykruiden met de overige knoflook, gemberpuree en rode peper 2 minuten.

4



Sperziebonen koken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Roer goed door en voeg de sperziebonen toe.
- Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 18 minuten zachtjes smoren.
- Rijg de kalkoen aan de spiesen (zie Tip).

Tip: *Om tijd te besparen kun je het spiesen ook overslaan en de kalkoen direct bakken.*

5



Saté maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan of grillpan op middelhoog vuur.
- Bak de kalkoensaté 4 - 5 minuten per kant, of tot gaar.
- Voeg de overgebleven marinade toe aan de koekenpan en bak 1 minuut mee. Let op: dit kan snel aanbakken. Zet het vuur eventueel wat lager.
- Zet de koekenpan na het bakken direct onder water.

6



Serveren

- Serveer de rijst en de kokosboontjes op borden.
- Serveer de gemarineerde kalkoensaté erbij.

Bulgur met geroosterde groenten en honing-geitenkaasbolletjes

met verse munt, pompoenpitten en zoete aardappel

Totale tijd: 45 - 55 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Geitenkaasbolletjes met honing


Bulgur


Zoete aardappel


Rode ui


Rode puntpaprika


Kumato-tomaat


Venkel


Rucola en veldsla


Verse munt


Midden-Oosterse kruidenmix


Gemalen komijnzaad


Pompoenpitten

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 /579	361 /86
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	19,6	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	18	3
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 200 graden.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de zoete aardappel en de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel lichtjes met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de zoete aardappel over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 minuten in de oven.

2



Groenten snijden

- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snijd de puntpaprika in dunne repen en snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in reepjes.
- Voeg alle drie toe aan dezelfde kom en besprenkel lichtjes met olijfolie.
- Voeg de overige Midden-Oosterse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

3



Bulgur bereiden

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

4



Pompoenpitten roosteren

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

5



Salade afmaken

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

6



Serveren

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

Sportersfavoriet: kipfilet met parelcouscous

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust



- Parelcouscous
- Kipfilet met mediterrane kruiden
- Abrikozenchutney
- Venkel
- Courgette
- Wortel
- Verse bladpeterselie & basilicum
- Mix van noten en pompoenpitten
- Afrikaanse kruidenmix
- Biologische volle yoghurt

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze knapperige notenmix met amandelen, pompoenpitten, cashewnoten en pistache is heerlijk als topping voor jouw favoriete gerecht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mix van noten en pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	382 /91
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,7
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	22,3	3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan voor de parelcouscous.
- Snijd de venkel in kwarten en verwijder de harde kern.
- Snijd de venkel, de courgette en de wortel in blokjes.
- Leg alle drie op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 18 - 23 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Parelcouscous koken

- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten afgedekt. Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt.
- Giet af indien nodig. Maak de korrels los met een vork en houd apart.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Rooster de mix van noten en pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.

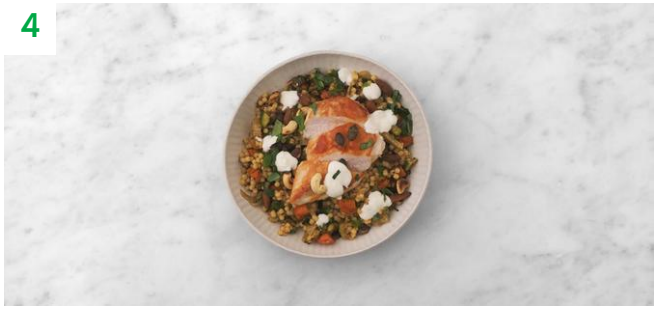
3



Kip bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 2 minuten per kant en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de kip met de abrikozenchutney en bak, afgedekt, nog 5 minuten of tot de kip gaar is.
- Snijd de verse kruiden grof.

4



Serveren

- Meng in een kom de geroosterde groenten met de parelcouscous, de witte balsamicoazijn, de Afrikaanse kruidenmix en de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de yoghurt.
- Verdeel de geroosterde noten en pitten erover. Garneer met de overige verse kruiden.

Garnalen in aromatische pompoensoep

met frisse chiliboter, rijstnoedels en koriander

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust



- Flespompoen
- Garnalen
- Kokosmelk
- Verse koriander
- Limoen
- Kerriepoeder
- Brede rijstnoedels
- Gemberpuree
- Knoflookteen
- Rode peper

SEIZOENS INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! Flespompoen, een zoete herfst- en wintergroente, is perfect voor soepen, ovengerechten en puree.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

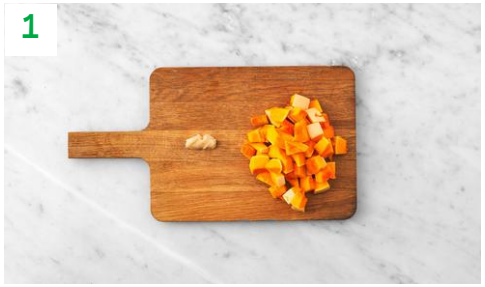
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 /761	346 /83
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	19,4	2,1
Koolhydraten (g)	92	10
Waarvan suikers (g)	10	1,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	23	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Schil de flespompoen en snijd de hals van de ronde onderkant af.
- Halveer de onderkant in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de flespompoen in blokjes van 1 cm. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Soep maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de kerriepoeder en de gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de flespompoen toe en giet de bouillon erbij.
- Breng aan de kook en dek af met het deksel.
- Laat 20 minuten pruttelen, of tot de flespompoen gaar is.

3



Noedels koken

- Kook de noedels 4 - 5 minuten, of tot beetgaar. Giet af, spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd ondertussen de koriander grof.
- Rasp de schil van de limoen. Pers de helft van de limoen uit. Snijd de overige limoen in partjes.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.

4



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Houd wat van de rode peper apart om later als garnering te gebruiken. Bak de garnalen met de overige rode peper in 3 minuten gaar.
- Haal de koekenpan van het vuur en roer er wat limoenrasp naar smaak doorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.

5



Afmaken

- Haal de soep van het vuur. Voeg de kokosmelk en het limoensap toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel een scheutje water toe als de soep te dik lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en schenk de soep eroverheen. Voeg de toppings toe.
- Besprenkel met de overgebleven chiliboter uit de koekenpan.
- Bestrooi met de overige limoenrasp en serveer met de limoenpartjes.

Groene couscous met grillkaas, olijven en munt

met rozijnen, paprika en spinazie

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Vegetarisch




Rode ui


Paprika


Knoflookteen


Volkoren couscous


Rozijnen


Spinazie


Verse munt


Kalamata-olijven


Witte grillkaas

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 /762	621 /149
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	25,2	4,9
Koolhydraten (g)	44	9
Waarvan suikers (g)	20,3	4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een saladekom.
- Voeg de couscous toe en laat 10 minuten afgedekt staan.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook grof (zie Tip).
- Snijd de paprika in dunne reepjes.

Tip: *De knoflook wordt rauw geserveerd, maar je kunt hem ook meebakken met de groenten in stap 2. Pers de knoflook in dat geval, of snijd fijn.*

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de paprika toe en bak nog 5 - 7 minuten.
- Dep de kaas droog met keukenpapier en snijd in dikke plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de kaas in 2 - 3 minuten per kant rondom goudbruin.

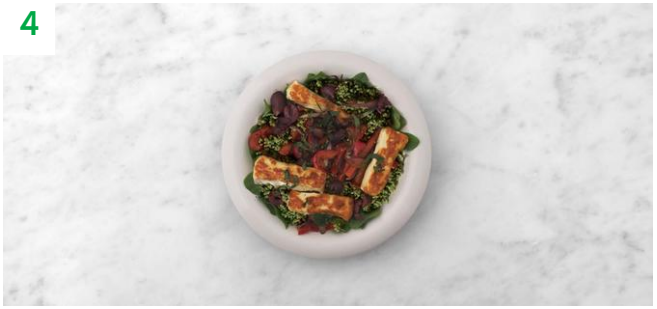
3



Dressing maken

- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Halveer de olijven en hak de rozijnen grof.
- Voeg de knoflook, de extra vierge olijfolie, de helft van de spinazie en de helft van de munt toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg eventueel een scheutje water toe. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Maak de couscous los met een vork. Roer de rozijnen en de dressing erdoorheen.
- Verdeel de overige spinazie over de borden. Schep de couscous, de groenten en de kaas erbovenop.
- Garneer met de olijven en de overige munt.

Paddenstoelentortelloni uit de oven in blauwekaassaus

met courgette, prei en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 50 - 60 min. Vegetarisch




Courgette


Ui


Blauwekaasblokjes


Kookroom


Prei


Paddenstoelentortelloni


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	120	150	195	225
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paddenstoelentortelloni* (g)	150	300	450	600	750	900
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Zwarte peper	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4088 /977	506 /121
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	30	3,7
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	17,1	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui en prei in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en prei toe en bak nog 5 - 6 minuten.

2



Saus maken

- Verhit de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer met een garde de bloem erdoor en bak tot het goudbruin kleurt.
- Voeg 1/3 van de bouillon toe. Roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal 2 keer met de overige bouillon.
- Roer tot de saus glad en breng aan de kook. Laat de saus 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.

3



Mengen

- Voeg de room, Italiaanse kruiden en de helft van de kaas toe aan de saus. Kook 2 - 3 minuten.
- Meng daarna de roomsaus door de groenten.

4



Bakken

- Verdeel 1/3 van de saus over de bodem van de ovenschaal. Verdeel de ongekookte pasta erover en bedek met de overige saus. Maak eventueel meerdere laagjes.
- Verkruimel de overige kaas erover en bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Laat minimaal 3 minuten rusten en serveer de pasta daarna op borden.

UMAMI SMAAKEXPLOSIE! Miso, Parmigiano en olijfolie met truffelaroma

ontdek de rijke, hartige smaak van umami met dit varkensvlees

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Prei


Pastinaak


Witte miso


Aardappelen


Parmigiano Reggiano DOP


Knoflookteen


Varkensoester


Olijfolie met truffelaroma


Verse bieslook


Geroosterde hazelnoten


Ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte miso (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	445 /106
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,9
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	14,6	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal het varkensvlees uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) met het water voor de saus en de wittewijnazijn.
- Snijd de prei in grove halve ringen van ongeveer 2 - 3 cm. Snijd de ui in partjes.
- Schil de pastinaak en snijd in dunne staafjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ongepelde knoflookteentjes met de prei, de ui en de pastinaak 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Blus af met het miso-mengsel en laat 20 - 25 minuten afgedekt pruttelen op laag vuur.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.

3



Aardappelen koken

- Zet de aardappelen onder water in een pan. Laat 12 - 15 minuten koken, giet daarna af en houd apart.
- Rasp ondertussen de kaas fijn.
- Hak de hazelnoten grof en snijd de bieslook fijn.

4



Varkensvlees bakken

- Breng het varkensvlees op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak het varkensvlees in 8 minuten rondom bruin. Keer regelmatig om.
- Snijd het varkensvlees vlak voor het serveren in plakjes.

5



Aardappelen stampen

- Haal de knoflookteentjes uit de koekenpan en knijp ze uit hun schil.
- Prak met een mes of vork de knoflook tot een pasta.
- Prak met een aardappelstamper de aardappelen, een klontje roomboter, de knoflookpasta, de helft van de kaas en een scheutje melk tot een puree.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden met al het andere ernaast.
- Besprenkel met de truffelolie en de eventuele overgebleven misosaus uit de koekenpan.
- Garneer met de bieslook, de hazelnoten en de overige kaas.

Rigatoni met gekonfijte eend en geroosterde-tomatensaus

met pecorino en Siciliaanse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust



- Gekonfijte eendendijfilet
- Ui
- Knoflookteen
- Siciliaanse kruidenmix
- Geraspte pecorino DOP
- Tomatenpuree
- Rigatoni
- Mini-romatomaten

Receptontwikkelaar Sarah: "Restaurantwaardige pasta met maar 10 minuten in de keuken? Yes please! Meng alle ingrediënten voor de saus in een ovenschaal, bak het af en deze heerlijke pasta staat in een handomdraai op tafel. De zoetige saus vormt een heerlijke combinatie met de zoute kick van pecorino!"

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	730 /174
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,2
Koolhydraten (g)	81	19
Waarvan suikers (g)	16,5	3,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 13 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Saus maken

- Voeg alles behalve de pasta en de kaas toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en bak 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Gebruik twee vorken om de eend in kleinere stukjes te trekken. Voeg eventueel wat kookvocht toe voor een dunnere saus.

3



Afmaken

- Voeg de pasta toe aan de ovenschaal en meng goed.
- Voeg eventueel nog een scheutje kookvocht toe.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de pasta op borden en strooi de kaas eroverheen.

Tortilla's met knoflook-citroengarnalen

met avocado, paprika en mangochutney

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Avocado


Mangochutney


Rode ui


Verse koriander


Wortel


Volkoren mini-tortilla


Garnalen


Knoflookteen


Paprika


Tomaat


Citroen


Copacabana-stijl kruidenmix

Receptontwikkelaar Sylvie: "Mijn liefde voor de combinatie zoet en hartig vind je terug in dit recept. Ik heb ervoor gekozen om de frisse garnalen, zoete mangochutney en lichtpittige Mexicaanse kruiden te combineren met romige avocado."

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (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)	4134 /988	676 /162
Vetten (g)	63	10
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,6
Koolhydraten (g)	71	12
Waarvan suikers (g)	18,1	3
Vezels (g)	19	3
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 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Pers de helft van de citroen uit en snijd de rest in partjes.
- Meng in een kom de garnalen met de knoflook en de helft van het citroensap. Besprenkel met olijfolie en houd apart.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in repen. Rasp de wortel.

2



Salade maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met het overige citroensap.
- Voeg de wortel en de helft van de koriander toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.

3



Garnalen bakken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en paprika 3 - 5 minuten.
- Voeg de Copacabana-stijl kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de garnalen toe en bak 3 minuten.

4



Serveren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Besmeer de tortilla's met de mangochutney.
- Serveer de toppings in aparte kommen zodat iedereen zelf de tortilla's naar smaak kan beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de citroenpartjes.