



Meatier-burger met aardappelpartjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Champignons



Mesclun



Verse rozemarijn



Meatier-burger



[Mini-]komkommer



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (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)	2736 /654	417 /100
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,1
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	10,6	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
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 **burger** alvast uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd grof.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Aardappelen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 30 – 35 minuten. Haal na 20 - 25 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



3. Salade maken

Snij de **komkommer** in plakjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Groenten bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 3 - 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes**. Serveer de gebakken **groenten** en de salade ernaast.

Eet smakelijk!

Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde cherrytomaten en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Rode cherrytomaten



Knoflookteen



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Rucola



Geraspte pecorino DOP



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door
spinazie, basilicum, pecorino en cashewnoten te mixen tot
huisgemaakte spinaziepesto.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, ovenschaal, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 / 828	899 / 215
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	11	2,9
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	10	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	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.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Halveer de **cherrytomaten** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!). Pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Cherrytomaten roosteren

- Leg de **cherrytomaten** in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.



3. Spinaziepesto maken

- Voeg de **spinazie**, de **knoflook**, het **basilicum**, de **cashewstukjes** en de helft van de **kaas** toe aan de hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 tl **citroensap** en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de **pasta** (zie Tip).

Tip: De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenplakjes voor lunch.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** en **cherrytomaten** erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!

Tartiflette met camembert en spekreepjes

Franse ovenschotel met romige aardappelen en salade

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Spekreepjes



Franse camembert



Nootmuskaat



Tomaat



Veldsla



Paprika



Biologische crème fraîche



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

Tartiflette komt uit de Savoie. Wist je dat tartifle, in het
dialekt van deze Franse Alpenregio, aardappel betekent?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2879 / 688	524 / 125
Vetten (g)	47	9
Waarvan verzadigd (g)	22,9	4,2
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	8,3	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **aardappelen**.
- Schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van ½ cm dik.
- Kook de **aardappelen** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.

Weetje 🍷 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.*



2. Spek bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** in 4 - 6 minuten krokant.
- Verlaag het vuur en voeg de **uieren** toe. Bak 4 minuten.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de helft van de wittewijnazijn.



3. Tartiflette bakken

- Snijd de **camembert** in plakken. Rasp een snufje **nootmuskaat** naar smaak over de **spekreepjes**, voeg de **crème fraîche** toe en meng goed.
- Voeg de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het aardappel-spekmengsel toe aan een ovenschaal en dek af met de **camembertplakjes**. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!). Snijd de **tomaat** in blokjes.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd met de extra vierge olijfolie en de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **paprikareepjes**, **tomaat** en **veldsla** door de dressing.
- Serveer de tartiflette met de salade.



Scan mij voor extra kooktips!

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kip

met pinda's en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verses udonnoedels



Knoflookteen



Gemberpuree



Ui



[Mini-]komkommer



Tomaat



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Verse koriander



Gezouten pinda's



Rode peper



Gekruide Oranjestroep
kipgehakt



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en
het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse
uitspraak 'cool as a cucumber' vandaan!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gekruid Oranjestroep* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (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)	2301 / 550	390 / 93
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,3
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	24,4	4,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de **sojasaus**, **gemberpuree**, **knoflook** en suiker.
- Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.



2. Snijden

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **ui** en **koriander**.

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **udonnoedels** en ⅔ van de saus toe, meng goed en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden. Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de overige saus. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met vegetarisch gehakt en pecorino

met mascarpone-tomatensaus, puntpaprika en vers basilicum

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Ui



Knoflookteen



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP



Mascarpone



Italiaanse kruiden



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



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

Je kent mascarpone misschien alleen van het dessert tiramisu. In dit gerecht wordt het gebruikt om een heerlijk romige tomatensaus te maken.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan

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	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	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
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
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

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	662 / 158
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,8
Koolhydraten (g)	91	17
Waarvan suikers (g)	23,8	4,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	39	8
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 met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het **plantaardig gehakt** en 1 ½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in blokjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Saus maken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg de **tomatenblokjes**, de suiker en de overige **Italiaanse kruiden** toe.
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen.



3. Saus afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn.
- Voeg de **mascarpone** en het **gehakt** toe aan de pan en meng goed door. Laat 2 - 3 minuten sudderen.
- Voeg de **spaghetti** en 1 el kookvocht per persoon toe en meng goed.

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



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte pecorino** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Volkoren ciabatta



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

Dit gerecht is geïnspireerd op locro de papa - een dikke soep
uit Ecuador met de hoofdingrediënten aardappel (papa) en
kaas.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 / 755	338 / 81
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,3
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	17,1	1,8
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon (zie Tip) (scan voor kooktips!). Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de zoete en gewone **aardappelen** af. Schil beide soorten **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.

Gezondheidstip 🍌 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan per persoon: 1/2 bouillonblokjes voor 350 ml water. Gebruik ook de helft van de witte kaas. Wat je overhoudt van de witte kaas kun je de volgende dag in een salade verwerken.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Courgette bakken

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **courgetteblokjes** 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg halverwege de **Peruaanse kruidenmix** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



5. Soep pureren

Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen. Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



3. Toppings snijden

Snij ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.

Tip: *Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.*



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de **cashewstukjes**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met het **broodje**.

Weetje 🍌 *Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.*



Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met rijst, mangochutney en verse kruiden

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Verse gember



Kikkererwten



Kokosmelk



Basmatirijst



Verse koriander en munt



Spinazie



Mangochutney



Gele currykruiden



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Wist je dat kikkererwten een uitstekende bron zijn van plantaardige eiwitten en vezels? Dit maakt ze een fantastische toevoeging aan een evenwichtig dieet.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Fijne rasp, pan, soeppan met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 /865	454 /108
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	15,1	1,9
Koolhydraten (g)	127	16
Waarvan suikers (g)	28,2	3,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **zoete aardappel** in blokjes van 1 cm.
- Rasp de **verse gember** (scan voor kooktips!). Laat de **kikkererwten** uitlekken.

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



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Roerbak de **gember** en **gele currykruiden** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **zoete-aardappelblokjes** toe en bak nog 2 - 3 minuten mee.
- Ris ondertussen de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** en de **koriander** fijn.



3. Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten op laag vuur koken, of tot de **zoete aardappel** gaar is.



4. Serveren

- Haal, wanneer de curry nog 5 minuten moet koken, het deksel van de pan en voeg de **kikkererwten** toe (zie Tip). Roer geleidelijk de **spinazie** door de curry en laat de **spinazie** slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** en curry over diepe borden. Garneer met de **verse kruiden** en serveer met de **mangochutney**.

Tip: Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.



Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Kumato-tomaat



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Feta



Oatly kookhaver bio



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

Za'atar is niet alleen de naam van een vers kruid, maar
ook van een kruidenmix. Deze mix bevat naast za'atar ook
geroosterd sesamzaad en sumak.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3628 / 867	742 / 177
Vetten (g)	49	10
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	11	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en halveer de **tomaten** (scan voor kooktips!). Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Opgeklopte feta maken

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



2. Mafaldine koken

- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd de **peterselie** fijn. Plet de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Hak de **hazelnoten** grof.

Weetje 🌱 *Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.*



4. Serveren

- Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pan met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **mafaldine** over de borden en leg de geroosterde **groenten** erbovenop.
- Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de overige **peterselie** en de overige **citroenrasp**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.



Boerenworst met gebakken aardappeltjes

met prei, wortels en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Aardappelpartjes



Gele wortel



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 /800	523 /125
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,6
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

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

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



2. Wortel koken

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



3. Worst bakken

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



4. Saus maken

Snij ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing, mosterd en **dille** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten bakken

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



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Volkoren tempehwraps met mangochutney

met knapperige komkommer-koolsla en peer

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



[Mini-]komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Zoete Aziatische saus



Sesamololie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteen



Tempehblokjes



Ui



Limoen



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, grote kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokkjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 / 651	472 / 113
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	73	13
Waarvan suikers (g)	34,7	6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in fijne plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

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



2. Koolsla maken

- Meng in een grote kom de **sesamololie** met de wittewijnazijn en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de sojasaus, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**.
- Snijd de **limoen** in partjes.



3. Tempeh bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempehblokkjes** en de **ui** 2 - 3 minuten, of tot goudbruin. Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peer** in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla, **peerplakjes**, **ui** en **tempeh** over de **mini-tortilla's**.
- Serveer met de **limoenpartjes** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!

Plantaardige nuggets met bietensalade

met krieltjes, walnoten en uienchutney

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Vegan nuggets



Gekookte rode bieten



Appel



Pikante uienchutney



Voorgekookte halve krielt met schil



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



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

Je bereidt dit gerecht met vegan nuggets. Ze hebben evenveel smaak en bite als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4088 /977	606 /145
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,9
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	27,7	4,1
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Nuggets en appel bakken

- Verhit opnieuw ½ van de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **plantaardige nuggets** 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **rode biet** in blokjes van 2 cm. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in partjes (scan voor kooktips!)
- Verhit daarna de overige boter in dezelfde koekenpan en bak de **appelpartjes** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

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



2. Ui bakken

- Verhit ½ van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** in 2 - 3 minuten glazig.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de **ui** zacht is.
- Blus de **ui** af met de **chutney**.
- Laat het geheel 1 minuut al roerend inkoken.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, peper en zout tot een dressing.
- Voeg de **gemengde sla** en de **rode biet** toe aan de saladekom, meng goed en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en **nuggets** over de borden. Schep de **ui** bij de **nuggets**. Garneer de salade met de **appel** en **walnoten**. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!

Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padanovlokken DOP



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om
het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op
het fornuis!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2728 /652	394 /94
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,9
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	10,4	1,5
Vezels (g)	11	2
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

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie in een pan met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** 2 minuten.



2. Tomaat snijden

Snij ondertussen de **tomaat** in blokjes van 1 cm en bewaar apart. Voeg de **risottorijst** toe aan de pan en bak al roerend 1 minuut.



3. Risotto bereiden

Voeg ⅓ van de bouillon toe aan de pan met deksel en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen (zie Tip) (scan voor kooktips!). Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe. Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met eenzelfde hoeveelheid witte wijn.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Risotto afmaken

Roer de **tomatenblokjes** door de **risotto**. Voeg de overige bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren. De risotto is gaar zodra de **korrel** vanbuiten zacht is, maar nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Scheur de **spinazie** klein boven de pan wanneer de risotto bijna gaar is en laat al roerend volledig slinken.



5. Risotto op smaak brengen

Hak ondertussen de **basilicumblaadjes** grof. Haal de pan van het vuur. Voeg de **Siciliaanse kruidenmix**, de helft van het **basilicum** en de helft van de **Grana Padanovlokken** toe aan de risotto en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 2 minuten staan.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pan. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



6. Serveren

Verdeel de risotto over de borden, scheur de **mozzarella** in stukjes en verdeel over de risotto. Bestrooi met de overige **Grana Padanovlokken**. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Garneer met het overige **basilicum** en de **balsamicocrème**.

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

Eet smakelijk!



Romige penne met heekfilet en courgette

met cherrytomaten, citroen en munt

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Ui



Rode cherrytomaten



Slagroom



Italiaanse kruiden



Verse munt



Siciliaanse kruidenmix



Heekfilet



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

Je brengt de pasta op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze
mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum
en oregano.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, rasp, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm visbouillonblokje (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)	4079 /975	710 /170
Vetten (g)	54	9
Waarvan verzadigd (g)	28,4	4,9
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	15,1	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**. Kook de **penne**, afgedekt, 9 - 11 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Rasp ondertussen de hele **courgette** met een grove rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **citroen** in 4 partjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen en halveer de **cherrytomaten**.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **knoflook** en **cherrytomaten** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **room**, wittewijnazijn en **Italiaanse kruiden** toe. Laat 3 minuten pruttelen op laag vuur en verkruimel het bouillonblokje erboven (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de geraspte **courgette** door de roomsaus.
- Snijd de **muntblaadjes** fijn.



3. Vis bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wrijf de **vis** aan beide kanten in met de **Siciliaanse kruiden** en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Blus de **vis** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon en voeg de helft van de **munt** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng de **pasta** door de courgette-roomsaus en verdeel over de borden.
- Leg de **vis**, inclusief botersaus, erbovenop en garneer met de overige **munt**.

Eet smakelijk!



Poké bowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



[Mini-]komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteen



Mango



Gomasio



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	635 / 152
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,6
Koolhydraten (g)	83	18
Waarvan suikers (g)	22,5	4,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel. Voeg een snufje zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de **rijst** te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de **rijst**.
- Dek de pan af en zet apart tot serveren.



3. Garnalen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en bak de **garnalen** en de **knoflook** 1 - 2 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **ponzu**.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



2. Toppings maken

- Meng in een kom de **wittekool** en **wortel** met de **sesamololie**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **komkommer** in blokjes en voeg toe aan een andere kom (scan voor kooktips!). Voeg de overige wittewijnazijn toe en meng goed.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Weetje 🍌 *Wist je dat mango een van de meest kaliumrijke voedingsmiddelen is? Kalium is belangrijk voor een gezonde bloeddruk. Ook banaan, zalm, aardappelen, broccoli en pinda's zijn rijk aan kalium.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de kommen. Leg de **garnalen**, **mango**, **komkommer** en koolsla erbovenop.
- Garneer met de **gomasio**. Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kip en Mexicaanse kruiden

met avocado, tomaat en bieten-tortillachips

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips



Rode puntpaprika



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	567 / 135
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	7,5	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Snijd de **puntpaprika** en de **tomaat** in blokjes.



2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **puntpaprika** toe en bak 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Romige casarecce met chorizo

met avocadodip en cherrytomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Avocadodip



Kruidenroomkaas



Rode cherrytomaten



Paprikareepjes



Chorizoblokjes



Geraspte Goudse kaas



Casarecce



Ui



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

Chorizo is een Spaanse worstsoort die zijn smaak en rode
kleur te danken heeft aan het ingrediënt paprikapoeder.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidentroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 / 832	803 / 192
Vetten (g)	44	10
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3,8
Koolhydraten (g)	76	18
Waarvan suikers (g)	13,4	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**. Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Chorizo en groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **chorizoblokjes** 2 - 3 minuten.
- Halveer de **cherrytomaten**.
- Voeg de **paprikareepjes** en **cherrytomaten** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍅 *Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitaminen en mineralen, zoals kalium, vitamine A en C en foliumzuur.*



3. Saus afmaken

- Voeg de **kruidentroomkaas** en de helft van de **geraspte kaas** toe aan de hapjespan en laat smelten.
- Voeg de **pasta** toe en verhit het geheel al roerend 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Verdeel de overige **geraspte kaas** over de **pasta** en schep de **avocadodip** erbovenop.

Eet smakelijk!



Hoisin stir-fry met gehakt en pinda's

met rijst, champignons en koriander

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Gemengd gekruid gehakt



Hoisinsaus



Wortel



Champignons



Sojasaus



Gemberpuree



Knoflookteen



Ongezouten pinda's



Verse koriander



Ui



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Hoïnsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	605 / 145
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,6
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	20,3	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een flinke snuf zout toe en kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pan.
- Snijd ondertussen de **wortel** in dunne halve plakjes en de **champignons** in vieren (scan voor kooktips!).



Scan mij voor extra kooktips!



2. Gehakt bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** en de **wortel** 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **gemberpuree**, de **knoflook**, de **ui** en het **gehakt** toe en roerbak het **gehakt** in 3 minuten los op hoog vuur.



3. Saus maken

- Voeg de **sojasaus**, **hoïnsaus**, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de roerbak erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Tomatensoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Verse dragon



Gedroogde abrikozenstukjes



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



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

De zoete noot in deze soep komt niet alleen van de paprika en tomaat, er zitten ook gedroogde abrikozen in. Deze bevatten net zoveel vitamines als verse abrikozen.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, soeppan met deksel, staafmixer

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
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	2749 /657	346 /83
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,9	0,9
Koolhydraten (g)	83	10
Waarvan suikers (g)	24,5	3,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook het water voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen het **broodje** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg ⅔ van het kokende water per persoon toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van een bouillonblokje boven de pan. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



5. Soep afmaken

Haal ondertussen de soeppan van het vuur. Voeg de helft van de **zure room** toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel het overige kokende water toe als je de soep wilt verdunnen. Roer vervolgens de **parelcouscous** door de soep.



3. Parelcouscous koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **parelcouscous**. Voeg de **parelcouscous** toe en kook in 12 - 14 minuten gaar (zie Tip). Giet af en laat uitstomen.

Tip: In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eter bent.



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de **geraspte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met de soepstengels.

Tip: Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.

Eet smakelijk!



Kipfilet met Mediterrane kruiden in paddenstoelenjus met pompoen-aardappelpuree

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Champignons



Flespompoe



Vadouvan



Kipfilet met mediterrane kruiden

SPECIAAL
INGREDIËNT



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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, hapjespan, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Flespompoen* (stuk(s))	⅓	⅓	⅓	⅓	1	1½
Vadouvan (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2448 /585	367 /88
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	8,2	1,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!).
- Snipper de **ui** en snijd de **champignons** in plakjes.
- Snijd de **pompoen** doormidden en verwijder de zaden en de draderige binnenkant. Snijd in kleine blokjes van maximaal 1 cm zodat ze snel garen.

Tip: Heb je pompoen over? Snijd in blokjes en maak er soep van of vries in om later te gebruiken in een soep of stoofpot.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **kip**, **ui** en **champignons** 8 - 12 minuten.
- Haal de **kip** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Stamp de **pompoen** en de **aardappelen** met een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



2. Koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan deksel.
- Voeg de **vadouvan**, **aardappelen** en **pompoen** toe en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat kookvocht, giet af en bewaar apart.



4. Serveren

- Voeg de roomboter en 45 ml kookvocht per persoon toe aan de **champignons** om een saus te maken.
- Kook 3 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Server de puree en de **kip** met de champignonsaus ernaast.

Eet smakelijk!

Tortilla's met knoflook-citroengarnalen

met avocado, paprika en mangochutney

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Avocado



Mexicaanse kruiden



Mangochutney



Rode puntpaprika



Ui



Verse koriander



Wortel



Volkoren mini-tortilla



Garnalen



Knoflookteen



Olijfolie met citroen



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

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. Deze ingrediënten zorgen samen voor een mooie smaakbalans."



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x kom, rasp, grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	10	10	20	20	30	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 / 808	761 / 182
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,5
Koolhydraten (g)	53	12
Waarvan suikers (g)	18,6	4,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **garnalen** met de **knoflook** en de **olijfolie met citroen**.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in repen.
- Rasp de **wortel**.



2. Groenten bereiden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de witte balsamicoazijn. Voeg de **wortel** en de helft van de **koriander** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Zet 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 ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de **garnalen** toe en bak 1 - 3 minuten.



4. Serveren

- Besmeer de **tortilla's** met de **mangochutney**.
- Beleg met de gebakken **groenten**, de **garnalen**, de wortelsalade en de **avocado**.
- Garneer met de overige **koriander** (scan voor kooktips!).

Eet smakelijk!



Scan mij voor extra kooktips!

Orzo alla norma

met vers basilicum en Parmigiano Reggiano

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Knoflookteen



Tomatenblokjes



Orzo



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Paprikapoeder



Roomkaas



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

Wist je dat aubergines vaak als vleesvervanger worden
gebruikt door hun smaak en textuur? Daarbij zijn ze een
goede bron van vezels.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (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)	2853 / 682	406 / 97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,5	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aubergines bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Verdeel de **aubergineblokjes** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak de **aubergineblokjes** 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Saus maken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en **tomatenblokjes** toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg de bouillon, het **paprikapoeder**, de balsamicoazijn, de suiker en de **orzo** toe. Breng afgedekt aan de kook en verlaag het vuur.
- Kook de **orzo** in 15 - 20 minuten op laag vuur droog (scan voor kooktips!). Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Orzo afmaken

- Snijd het **basilicum** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Voeg de helft van het **basilicum** en de helft van de geraspte **Parmigiano Reggiano** toe aan de **orzo** en roer goed door.
- Voeg de **roomkaas** en ¾ van de **aubergineblokjes** toe, roer opnieuw goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over diepe borden.
- Garneer met het overige **basilicum**, de overige **Parmigiano Reggiano** en de overige **aubergineblokjes**.

Eet smakelijk!

Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
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)	3724 / 890	585 / 140
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	99	16
Waarvan suikers (g)	18,1	2,8
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



4. Smaakmakers snijden

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



2. Roosteren

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



5. Muhammara maken

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



3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan met deksel (scan voor kooktips!). Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Burgerbowl met krokante vegetarische kipburger

met Parmigiano Reggiano, aardappeltjes en salade

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Romaine



Witte ciabatta



Radijs



Parmigiano Reggiano DOP



Aardappelen



Citroen



Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager



Ui

NIEUW
INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze burger van De Vegetarische Slager geniet je van de malse textuur en lekkere smaak van traditionele kip, maar dan volledig plantaardig. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, fijne rasp, pan met deksel, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Romaine* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager*	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	732 /175
Vetten (g)	70	12
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,9
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	14,2	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes. Zet onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten (zie Tip). Giet af en houd apart.

Gezondheidstip 🍏 Dit recept bevat veel calorieën. Als je je calorie-inname in de gaten houdt, serveer de salade dan zonder de aardappelen. Je kunt ze bewaren om een andere keer te gebruiken.



4. Burger bakken

Verhit de helft van de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze rondom goudbruin is. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelpartjes** 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Snij de **sla** grof en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Snipper de **ui** (zie Tip en scan voor kooktips!). Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** en de **radijs** toe, meng goed en bewaar apart.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan mee met de vegetarische burger.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Salade maken

Snij de helft van de **citroen** in partjes en pers de overige **citroen** uit in een grote saladekom. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp en voeg de helft toe aan de saladekom. Voeg de mayonaise, extra vierge olijfolie, mosterd en honing toe. Voeg de **sla**, **ui**, **radijsjes**, **aardappelen** en croutons toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



3. Croutons maken

Snij het **brood** in blokjes en breng op smaak met peper en zout. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **broodblokjes** 2 - 4 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Serveer de salade in kommen en leg de **burger** erbovenop. Garneer met de overige **Parmigiano Reggiano** en serveer met de **citroenpartjes**.

Weetje 🍏 Je kunt de blaadjes van de radijzen ook eten; spoel ze goed af en meng ze door de salade. De blaadjes zijn bovendien nog gezonder dan de radijsjes zelf, ze bevatten veel calcium, ijzer, vitamine A en C.

Eet smakelijk!

Spaanse gehaktballetjes met zoete-aardappelpartjes

met broccoli, geitenkaas en uienchutney

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Geraspte belegen geitenkaas



Pikante uienchutney



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Paprikapoeder



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote hoeveelheid aan vitaminen, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	35	75	115	150	190	225
[Plantaadige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3142 /751	491 /117
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,7
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2	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 en bereid de bouillon (scan voor kooktips!).
- Schil of was de **zoete aardappel** grondig en snijd in partjes. Leg vervolgens in een kom.
- Meng de **zoete aardappel** met het **paprikapoeder** en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel daarna over een bakplaat met bakpapier.
- Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Broccoli koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 3 - 4 minuten. Giet af en leg de **broccoli** in een ovenschaal.
- Strooi de **geitenkaas** eroverheen en rooster 5 - 7 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan met een deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager, voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten.
- Voeg daarna de **uienchutney** en de bouillon toe. Breng op smaak met zout en peper. Meng goed en laat 3 minuten sudderen.



4. Serveren

- Serveer de **gehaktballetjes** met de **zoete aardappelpartjes** en de **broccoli**.
- Garneer de **gehaktballetjes** met de uienjus en serveer met mayonaise naar smaak ernaast.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte bruschetta-burgers

met balsamico-aardappeltjes en komkommersalade

Familie **Lekker snel**

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomaat



Vers basilicum



Knoflookteen



Ui



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Aardappelen



[Mini-]komkommer



Hamburgerbol met sesam



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

Receptontwikkelaar Chiara: "Deze hamburger is geïnspireerd op bruschetta, een traditioneel Italiaans hapje. Je smeert de hamburgerbollen in met knoflook en belegt de zelfgemaakte Italiaanse-stijl hamburger met tomaat, basilicum en olijfolie."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 /956	565 /135
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	13,5	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

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



4. Burger maken

Snijd de **komkommer** in dunne reepjes. Meng in een saladekom de **komkommerreepjes**, de mosterd, de witte balsamicoazijn en de helft van de mayonaise toe. Meng goed, breng op smaak met peper en zout en zet opzij. Meng in een kom het **gehakt** met de overige **ui**. Vorm een burger van het gehaktmengsel.



2. Aardappelen bakken

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



5. Burger bakken

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



3. Bruschetta-topping maken

Snijd de **tomaat** in blokjes, snijd het **basilicum** in reepjes en voeg de **tomaat** en **basilicum** toe aan een kom (scan voor kooktips!). Voeg de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout en zet opzij.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Wrijf de achtergehouden **knoflook** over de binnenkant van het **broodje**. Bestrijk met de overige mayonaise en beleg met de burger en de bruschetta-topping. Serveer de burger met de komkommersalade en **aardappelschijfjes**.

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

Eet smakelijk!

Sticky teriyaki kippenvleugels

met bulgogirijst, groenten en gomasio

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippenvleugels



Teriyakisaus



Bulgogisaus



Koreaanse kruidenmix



Wortel



Bosui



Paprika



Gomasio



Witte langgraanrijst



Gemberpuree



Limoen

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Het is onze duurzame missie om de hele kip te gebruiken, dus ook deze vleugels. Een mals stukje kip om lekker te kluiven. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgogisaus (g)	20	35	50	70	85	105
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (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
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	4151 / 992	597 / 143
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	27,4	3,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	65	9
Zout (g)	4,7	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng in een kom de bloem en de helft van de **Koreaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout. Wentel de **kippenvleugels** door de bloem en leg ze aan één kant van een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Rooster 35 - 40 minuten in de oven.

Tip: Als je voor meer dan twee personen kookt, gebruik dan een andere bakplaat voor de groenten.



2. Groenten snijden

Snij de **wortel** in dunne halve maantjes en de **paprika** in dunne reepjes (scan voor kooktips!). Snijd het groene gedeelte van 1 **bosui** per persoon fijn en bewaar apart voor later als garnering. Snijd de overige **bosui** stukken van 3 cm.

Weetje 🍌 *Bosui is, net als boerenkool en paksoi, zeer rijk aan calcium vergeleken met andere groenten.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Gezondheidstip 🍌 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle rijst, maar serveer slechts 2/3. De overige rijst kun je bewaren in de koelkast voor morgen.*



5. Saus maken

Snij de **limoen** in 4 partjes. Verhit een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de **teriyakisaus**, honing, sojasaus, **gemberpuree** en het sap van ¼ **limoen** per persoon toe (zie Tip). Meng goed en laat 2 - 3 minuten sudderen. Zet dan het vuur uit. Voeg de **kip** toe aan de pan en meng goed door de saus.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



3. Roosteren

Leg de **groenten** in een kom en besprenkel met de zonnebloemolie. Voeg de overige **Koreaanse kruiden** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Voeg de **groenten** toe aan de andere kant van de bakplaat als de **kippenvleugels** nog 20 minuten moeten bakken.



6. Serveren

Roer de **bulgogisaus** door de **rijst** en serveer op borden. Leg de **kippenvleugels** en de geroosterde **groenten** bovenop de **rijst**. Garneer met de **gomasio** en de achtergehouden **bosui**. Serveer de overige **limoenpartjes** eraast.

Eet smakelijk!

Gepaneerde kippendij met Midden-Oosterse kruiden

met rijst, geroerbakte broccoli, wortel en sojamayonaise

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Kippendijfilet



Mayonaisse



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 / 979	841 / 201
Vetten (g)	55	11
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	6,7	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	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 210 graden. Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de **rijst** en de groenten. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne plakken (scan voor kooktips!). Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



3. Kip paneren

Snijnd ondertussen de **kippendijfilet** in reepjes van 2 - 3 cm breed. Gebruik ½ el **mayonaise** per persoon om de **kippendijreepjes** rondom te bedekken. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendijreepjes** door de **panko**. Zorg dat ze volledig bedekt zijn.



4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



5. Groenten roerbakken

Verhit de koekenpan van de **kip** opnieuw op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met de **sojasaus** en de honing (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **groenten** en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de sojamayonaise. Garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Roerbak met biefstukreepjes en volkoren noedels

met woksau met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukreepjes



Woksau met gember



Ui



Wortel



Bosui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



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

Het groene gedeelte van de bosui is milder van smaak
dan het witte gedeelte. Dit maakt het witte gedeelte beter
geschikt om mee te koken en het groene gedeelte beter om
mee te garneren.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	613 /147
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,3
Koolhydraten (g)	74	17
Waarvan suikers (g)	26,2	6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **noedels**. Kook de **noedels** 4 - 5 minuten, of tot ze beetbaar zijn. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de ketjap en de bloem. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!).
- Snijd de **bosui** in 3 gelijke stukken en houd het witte en het groene gedeelte apart.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **ui**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **wortel** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



4. Serveren

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** 1 minuut.
- Voeg de **woksaus met gember**, de **noedels**, de **groenten**, de overige **bosui** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de pan en roerbak 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!

Parelgerstrisotto met geroosterde pompoen

met mascarpone, champignons en krokante salie

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Champignons



Ui



Knoflookteen



Flespompoen



Verse salie



Parelgerst



Mascarpone



Geraspte pecorino DOP

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
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	1½	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)	3456 / 826	478 / 114
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,7
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	9,7	1,3
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,8	0,4

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 (scan voor kooktips!). Halveer de **champignons** en snijd de **ui** in kwarten. Halveer de **pompoen** en verwijder de zaden en de draderige binnenkant, maar laat de schil zitten. Snijd ¼ **pompoen** per persoon 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.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pompoen roosteren

Meng in een grote kom de **pompoenpartjes** en **ui** met 1 el olijfolie per persoon. 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.



4. Risotto maken

Breng aan de kook en kook de **parelgerst**, afgedekt, in ongeveer 25 - 30 minuten droog. Roer regelmatig over de bodem van de pan en voeg eventueel extra water toe als de **parelgerst** te snel droogkookt.

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



5. Champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de overige **salieblaadjes** in 3 - 4 minuten krokant. Schep de **salie** uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Verhit dezelfde koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **champignons** samen met de overige **knoflook** 5 - 7 minuten, of tot ze mooi bruin gekleurd zijn (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg een scheutje water toe indien de pan te droog wordt.



3. Bakken

Snij de helft van de **salieblaadjes** in dunne reepjes en laat de andere helft heel. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de roomboter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook**, de gesneden **salie** en **parelgerst** toe en roerbak 1 minuut. Voeg de bouillon toe.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Kipfilet met pesto-krieltjes

met courgette en paprika

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krieltjes met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze haasjes komen van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO₂-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2782 / 665	487 / 116
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,5
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Halveer de **krieltjes** of snijd eventuele grote **krieltjes** in vieren.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Krieltjes afmaken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en de **kipfilet** toe en bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Meng als de **krieltjes** gaar zijn de **pesto** erdoor.



4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** over de borden.
- Leg de gebakken **groenten** en de **kipfilet** ernaast.
- Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!

Heekfilet in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Lekker snel Caloriebewust Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Heekfilet



Knoflookteen



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verse koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Kerriepoeder



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

Door de heek te pocheren - een techniek waarbij je de vis in
een vloeistof kookt - geef je het een intensere smaak!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Gemberpuree* (g)	5	10	20	20	30	30
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	496 /119
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	12,1	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 6 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 4 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gesneden ui**, het **kerriepoeder** en de **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **tomatenblokjes**, **kokosmelk** en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Vis pocheren

- Bestrooi de **vis** met de **Peruaanse kruiden**.
- Leg de **vis** in de hapjespan. Zorg ervoor dat de **vis** volledig onder de saus staat. Laat de **vis**, afgedekt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de **korianderblaadjes** grof.



4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen.
- Serveer de tomatencurry met **vis** erbovenop.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met crostini

met cranberychutney, appel en walnoten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rucola en veldsla



Cranberychutney



Appel



Ui



Walnootstukjes



Balsamicocrème



Witte demi-baguette



Verse geitenkaas



[Mini-]komkommer



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

Wist je dat rucola 5 keer meer calcium, vitamine A en ijzer
bevat dan heel veel andere groenten?



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	60	120	180	240	300	360
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	702 /168
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	15,2	3
Koolhydraten (g)	100	20
Waarvan suikers (g)	29,4	5,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
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 220 graden. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de **cranberrychutney** en het water toe.
- Meng goed en laat 1 minuut pruttelen. Haal van het vuur en bewaar apart.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Salade maken

- Schil de **appel** en snijd in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de balsamicocrème.
- Voeg de **appel**, **komkommer** en **sla** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.

Weetje 🍏 *Wist je dat appels flavonoiden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*



2. Bakken

- Snijd het **brood** in plakjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak het **brood** 5 - 7 minuten in de oven.
- Verdeel de **geitenkaas** over een tweede bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en strooi de **walnoten** erover.
- Bak de **geitenkaas** 3 - 4 minuten.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden. Serveer de gebakken **geitenkaas** erbovenop.
- Garneer met de gekaramelliseerde uiensaus.
- Serveer de crostini ernaast.

Eet smakelijk!