

# Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomen en komkommer

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Kipfilet met  
Mediterrane kruiden



Ui



Komkommer



Italiaanse kruiden



Veldsla



Mini-romatomen



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.



Gekruide kipfilet

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Vergiet, pot, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	438 /105
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,2	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pot.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



### 2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.



### 3. Krieltjessalade maken

- Snipper de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Snijd de **mini-romatomaten** in kwarten en de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **mini-romatomaten**, **komkommer**, **ui** en **veldsla** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de pan met de kip.



### 4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in sneetjes.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groenten en veel vezels? Lekker in balans dus!*

## Eet smakelijk!



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



# Crispy “bang bang”-bloemkool met knoflookrijst

met groenten en chilimayonaise

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pikante chilisaus



Panko paneermeel



Bloemkoolrosjes



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Spinazie



Wortel



Ui



Komkommer



Sojasaus



Sesamzaad



Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.



Kipfiletstukjes

## 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.

## Benodigheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	463 / 111
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	11,8	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,3	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. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pikante chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuif zout.



## 2. Bloemkoolroosjes bakken

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

**Tip:** Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



## 3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pot van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pot nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



## 4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

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



## 5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe en bak nog 2 minuten. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



## 6. Serveren

Verdeel de knoflookrijst over diepe borden. Verdeel de gebakken **groenten** eroverheen en leg de krokante **bloemkoolroosjes** erbovenop. Serveer met het "bang bang"-sausje en garneer met de **komkommer** en het **sesamzaad**.

Eet smakelijk!





# Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pikante chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte Red Leicester



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse koriander en de zoet-pikante chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak, dat je het vlees niet zult missen.



Pulled chicken

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kruidentkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Red Leicester* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	577 /138
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,9
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	10,9	2,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met per persoon: 1½ tl **paprikapoeder**, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

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



### 3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten**, **geraspte kaas** en **kruidentkaasblokjes**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Herhaal dit met alle **tortilla's**. Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



### 2. Pico de gallo maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en hak de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pikante chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.

Eet smakelijk!



Voeg de pulled chicken toe aan de specerijen. Ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Snelle pasta op z'n Mexicaans

met gehakt, courgette en zure room

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkensboerengehakt



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteen



Courgette



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



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

Met dit gerecht zet je in slechts 20 minuten meer dan  
340 gram groente per persoon op tafel!



Boerengehakt

## 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.

## Benodigheden

Sauteerpan met deksel, vergiet, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

### Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	582 /139
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,4
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	13,2	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Gehakt bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



### 3. Mengen

- Voeg de gekookte **pasta**, het gebakken **gehakt** en de helft van de **geraspte belegen kaas** toe aan de sauteerpan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de sauteerpan opnieuw op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en de **paprika** toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



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





# Gebakken patatjes met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteen



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Champignons zijn een goede toevoeging aan je vegetarische  
maaltijd - ze bevatten vitamine B2, zijn eiwitrijk en zorgen  
voor een fijne textuur.



Boerengehakt

## 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.

## Benodigdheden

Pot met deksel, sauteerpan of grote pan, zeef, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	483 / 115
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pot.
- Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pot en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen** 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🍌 *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.*



### 2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in schijfjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui, champignons** en **wortel** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kaas laten smelten

- Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur en voeg de **sperziebonen, aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruiden** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.
- Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **geraspte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

**Tip:** Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



### 4. Serveren

- Verhit ¼ el boter per persoon in de pan van de **champignons** en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de gebakken **patatjes** over de borden en leg het **spiegelei** erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

**Eet smakelijk!**





# Boekoeloekoeburger op een wortelbroodje

met spiegelei, patatjes en salade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloekoe-burgermix



Geraspte Goudse kaas



Komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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

Wist je dat de boekoeloekoe-burgermix meer dan 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?



Pulled chicken

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

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

## 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
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekoe-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plantaardige] melk (ml)	15	30	45	60	75	90
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	606 /145
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	10,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Meng in een kom de **aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.

**Weetje** 🍌 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.



### 4. Burger bakken

Maak van de **boekoeloekoe-burgermix** 1 burger per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekoeburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een tweede pan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Boekoeloekoeburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts in een kom ½ **ei** per persoon. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloekoe-burgermix** met de **geraspte kaas**, het geklutste **ei**, de melk en de helft van de gesnipperde **ui** (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

**Tip:** Eet je met een oneven aantal personen? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloekoemix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



### 5. Mayonaise mengen

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl honing en 1 tl mosterd.



### 3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl mayonaise per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en de **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Houd een beetje **slamix** apart voor op het **broodje**.

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



### 6. Serveren

Snijd het **broodje** open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekoeloekoeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterd-mayonaise op elke burger. Leg het **spiegelei** op de burger. Serveer met de salade, de **aardappelen** en de overige honing-mosterdmayonaise.

**Eet smakelijk!**





# Varkensgehaktballetjes in zoete sojasaus

met frisse noedelsalade

Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Varkensboeregehakt



Verse gember



Sojasaus



Verse Udon noedels



Sesamzaad



Mesclun



Komkommer



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus



Citroen



Rode kool, witte kool en wortel



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.



Boeregehakt

## 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.

## Benodigdheden

Kom, rasp, saladekom, 2x kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse Udon noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	618 / 148
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	26,3	5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	4,4	0,8

## Allergenen

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



### 1. Gehaktballetjes maken

- Rasp de **gember** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kom het **boerengehakt** met de **gember** en ½ tl mayonaise per persoon.
- Draai vervolgens 4 à 5 gehaktballetjes per persoon van het **gehakt** (zie Tip).

**Tip:** Zorg ervoor dat je de gehaktballetjes goed tussen je handen rolt om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.



### 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 5 minuten gaar.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de **knoflook**, de **zoete Aziatische saus** en de honing (zie Tip). Voeg de saus toe aan de **gehaktballetjes** en bak 2 minuten verder.
- Haal de **gehaktballetjes** met de saus uit de pan en bewaar apart.
- Verwarm de **noedels** 1 minuut in dezelfde pan en zet het vuur uit.

**Gezondheidstip** 🍌 Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.



### 3. Salade maken

- Pers de **citroen** uit boven een kleine kom.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1½ el **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, de **komkommer** en de **rode kool, witte kool en wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Voeg de **noedels** toe en meng goed.



### 4. Serveren

- Verdeel de noedelsalade over de borden.
- Schep de **gehaktballetjes** en de saus over de salade.
- Garneer met het **sesamzaad**.

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

## Eet smakelijk!



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



# Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met frisse aardappelsalade met appel

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse brie



Appel



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Komkommer



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

In dit gerecht serveer je brie op een baguette. Je geniet van  
de Franse keuken, maar dan gewoon bij jou thuis. *Vive la  
France!*



Ontbijtspek

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pot met deksel, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 / 935	583 / 139
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	134	20
Waarvan suikers (g)	24,5	3,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten.
- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pot met deksel, verkruimel er ¼ bouillonblokjes per persoon boven en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en spoel af met koud water.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



### 2. Ui karamelliseren

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Blus af met de **pikante uienchutney** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Bak al roerend nog 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in dunne schijfjes.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **brie** in sneetjes van ½ cm dik.

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



### 3. Broodje bereiden

- Snijd de **demi-baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met ½ el mosterd per persoon. Verdeel de **brie** erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola**, **veldsla**, **appelschijfjes**, **komkommer** en **aardappelen** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de bovenste helft van de **baguette** op de onderste helft en snijd doormidden.
- Leg de **broodjes** op de borden en serveer met de aardappelsalade.

Eet smakelijk!



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



# Bulgurbowl met kipfilet, appelsiendressing en witte kaas

met geroosterde wortel, spinazie en rozijnen

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bulgur



Kipfilet



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Komkommer



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

Wist je dat *bulgur* het Turkse woord is voor gort?



Kipfiletstukjes

## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, pot met deksel, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	539 /129
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,8
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	18,5	3,6
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in schijfjes.
- Meng in een kom de **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruidenmix** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot hij lichtbruin en zacht is.

**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.



### 2. Bulgur bereiden

- Voeg de **bulgur** en water toe aan een ruime pot met deksel zodat de **bulgur** goed onder water staat. Voeg ¼ bouillonblokjes per persoon toe.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**.
- Snijd de **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **kipfilet** in blokjes van ongeveer 2 cm.



### 3. Kip bakken

- Verhit 1 tl boter per persoon in een pan. Bak de **kipfiletblokjes** in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak vervolgens de **ui** 2 - 3 minuten in dezelfde pan en voeg de helft van de **spinazie** toe. Bak al roerend tot de **spinazie** is geslonken en breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **appelsien** doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlies en snijd het vruchtvlies in blokjes.



### 4. Serveren

- Pers in een kleine kom de andere helft van de **appelsien** uit. Voeg hier per persoon: ½ el rodewijnazijn, ½ tl mosterd en ¼ el extra vierge olijfolie aan toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **bulgur** met de overige **spinazie**, de overige **Afrikaanse kruidenmix** en de helft van de appelsiendressing. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen.
- Leg de **kipfilet**, **wortel**, **rozijnen**, gebakken **spinazie** en **ui**, **komkommer** en **appelsienblokjes** op de **bulgur**. Verkruiemel de **witte kaas** erover en besprenkel met de overige dressing.



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



# Vegetarische picadillo met linzen

met olijven en rozijnen

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Witte kaas



Ui



Leccino-olijven



Witte langgraanrijst



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van  
gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een  
vegetarische variant op dit gerecht!



Kipfilethaasjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Vergiet, pot, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Leccino-olijven* (g)	20	30	40	60	70	90
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
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)	2519 / 602	510 / 122
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,1
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	18,4	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3,9	0,8

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **rijst**.
- Kook de **rijst** in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



### 3. Groenten stoven

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een wok of sauteerpan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg ten slotte de **linzen** toe en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.*



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de gesneden **bladpeterselie**.

**Eet smakelijk!**



Voeg de kipfilethaasjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Paddenstoelenrisotto van orzo

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden  
paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd  
nodig om te garen, maar is net zo smeuïg als risotto. De  
kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.



Varkensworst

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidentkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2435 / 582	441 / 105
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	2,7	0,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Scheur de **basilicumblaadjes** klein.

**Weetje** 🍷 *Wist je dat paddenstoelen eigenlijk schimmels zijn? Ze worden beschouwd als groente en zijn rijk aan vitamine B2. Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Eet je weinig vlees of volledig vegetarisch? Dan heeft vitamine B2 extra aandacht nodig. Je vindt deze vitamine ook veel in zuivelproducten.*



### 3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Voeg de **paddenstoelen** en de helft van de **kruidentkaasblokjes** toe aan de pot met **orzo** en laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Orzo koken

- Verhit de helft van de boter in een pot met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog.
- Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met de overige **kruidentkaasblokjes** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**





# Flatbreadpizza's met drie kazen en courgette

met kastanjechampignons en walnoten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Courgette



Kastanjechampignons



Passata



Italiaanse kruiden



Libanees flatbread



Geraspte Goudse kaas



Geraspte Italiaanse kaas



Walnootstukjes



Geraspte belegen geitenkaas



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

Een leuke combinatie vandaag op je bord - een Italiaans  
gerecht met Libanees flatbread! Door de korte oventijd zet jij  
deze flatbreadpizza's zo op tafel.



Serranoham

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grillpan of gewone pan, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees flatbread (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Walnootstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3941/942	789/189
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,4
Koolhydraten (g)	88	18
Waarvan suikers (g)	10,5	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,8	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **kastanjechampignons** in dunne schijfjes.

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



### 2. Courgette bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grillpan of gewone pan op middelmatig vuur en bak de **courgette** in 2 minuten per kant goudbruin.



### 3. Saus mengen

Verhit ½ el olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Verlaag het vuur en voeg de **passata**, zwarte balsamicoazijn en de helft van de **Italiaanse kruiden** toe. Laat 4 - 6 minuten sudderen op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Pizza's bereiden

Leg het **flatbread** op een bakplaat met bakpapier. Smeer ze in met de saus en verdeel de **courgette** en de **kastanjechampignons** erover. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de pizza's met de overige **Italiaanse kruiden**, de drie **kazen** en de **walnootstukjes** (zie Tip).

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



### 5. Pizza's bakken

Bak de flatbreadpizza's 7 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

**Tip:** *Heeft je oven niet genoeg ruimte om alle pizza's tegelijk te bakken? Beleg en bak ze dan in delen. Je kunt ook alvast de ene pizza eten terwijl de andere in de oven zit.*



### 6. Serveren

Verdeel de flatbreadpizza's over de borden.

## Eet smakelijk!



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



# Pasta caprese met serranoham

met rode pesto en pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottolo tricolore



Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd,  
en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor  
gebergte: *sierra*.



Serranoham

## 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.

## Benodigdheden

Vergiet, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	842 /201
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,7
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	9,4	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng gezouten water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta** (zie Tip). Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

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



### 2. Garnering bereiden

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



### 3. Pasta afmaken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de pan met groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

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

**Weetje** 🍌 *Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.*

Eet smakelijk!



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



# Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met tomatenroomsaus

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode kerstomaten



Culinaire room



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteen



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

De citroen-knoflookgarnalen geven een frisse draai aan dit  
smaakvolle gerecht. Je zet deze pasta binnen 15 minuten op  
tafel!



Garnalen

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Sauteerpan, vergiet, pot met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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	541 / 129
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,8
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **spaghetti**.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

*Tip: Ui is een onderschatte supergroente. Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitaminen, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.*



### 3. Saus maken

- Voeg de **culinaire room** toe aan de sautépan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven.
- Laat de saus 1 minuut al roerend indikken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

*Tip: Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.*



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sautépan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kerstomaten**, de **garnalen**, de **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden.
- Serveer de **rucola** erop en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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





# Griekse salade met kippendij en parelcouscous

met witte kaas

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Parelcouscous



Rode puntpaprika



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Botersla



Tomaat



Komkommer



Ui



Witte kaas



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip. In dit recept is het alvast voorgesneden en op smaak gebracht met kebabkruiden.



Gekruide kippendijreepjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Pot met deksel, saladekom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2

### Zelf toevoegen

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

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	520 /124
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,6
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	12,3	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Koken en bakken

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **parelcouscous**. Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de pot.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **rode puntpaprika** in smalle repen.
- Verwarm de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kippendijreepjes** en **rode puntpaprika** in 6 - 7 minuten gaar.



### 2. Salade maken

- Snijd ondertussen de **botersla** klein en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes en snipper de **ui** (zie Tip).
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en **ui** toe aan de saladekom.
- Verkruiemel de **witte kaas**.

**Tip:** Houd je niet van rauwe ui? Bak hem dan kort mee met de kip.



### 3. Dressing maken

- Meng in een kleine kom de honing en per persoon: ½ el wittewijnazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de dressing toe aan de saladekom en meng goed.

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



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Schep de **parelcouscous**, **kippendijreepjes** en **rode puntpaprika** eroverheen.
- Garneer met de **witte kaas**.

## Eet smakelijk!



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



# Veggie kipstukjes in bladerdeeg

met romige zure-roomsaus en frisse salade van botersla

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Verse bladpeterselie



Bladerdeeg



Vegetarische kipstukjes



Surinaamse kruiden



Botersla



Appel



Biologische zure room



Wortel



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

Botersla bevat wel 2 tot 4 keer meer bladeren dan gewone  
sla. Daarnaast zijn de blaadjes ongeveer even groot en zijn ze  
mals en zacht van smaak.



Rustieke frieten met schil

## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 / 935	732 / 175
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	24,2	4,5
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	20,2	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rol het **bladerdeeg** uit op een bakplaat met bakpapier. Snijd ½ rol **bladerdeeg** per persoon af. Snijd elke rol **bladerdeeg** in 3 gelijke stroken voor drie pakketjes per persoon.



### 4. Pakketjes bakken

Schep 2 el vulling op één helft van elk **bladerdeegstukje**. Vouw de andere helft van het **bladerdeegstukje** over de vulling en druk de zijkanten voorzichtig aan met een vork. Bestrijk de bovenkant met een beetje melk. Bak de bladerdeegpakketjes 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



### 2. Voorbereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Snijd de grotere stukken **vegetarische kipstukjes** klein. Voeg de **vegetarische kipstukjes** met 1½ tl **Surinaamse kruiden** per persoon toe en bak 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **botersla** grof. Snijd vervolgens de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

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



### 5. Salade maken

Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Meng in een saladekom de overige **zure room** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ tl mosterd en ½ tl honing en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **botersla**, de **wortel**, de overige **appelblokjes** en de helft van de **bladpeterselie** toe en roer goed door de dressing.



### 3. Vulling afmaken

Meng ¾ van de **zure room**, de helft van de **bladpeterselie** en de helft van de **appel** door de **vegetarische kipstukjes**. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de kippakketjes over de borden en serveer de salade erbij (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2 bladerdeegpakketjes per persoon en bewaar het overige pakketje voor de lunch of als tussendoortje de volgende dag.

**Eet smakelijk!**



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



# Noedels met peultjes in curry-kokossaas

met paprika en kastanjechampignons

Rapido Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Lente-ui



Kastanjechampignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse Udon noedels



Gemberpuree



Paprika



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte  
vruchtvlies van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water  
gemengd en vervolgens uitgeknepen.



Kipfilethaasjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	60	125	250	250	375	375
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verse Udon noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1770 /423	338 /81
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,4
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	10,6	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	10	2
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid 50 ml bouillon per persoon (zie Tip).
- Snijd de **paprika** in stukjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

**Tip:** Is het lastig om 50 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



### 2. Bakken

- Snijd de **kastanjechampignons** in schijfjes.
- Dop eventueel de **peultjes** (zie Tip).
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **lente-ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **paprika**, **champignons** en **gemberpuree** toe en bak 4 minuten.
- Voeg de **peultjes** en **gele currykruiden** toe en bak nog 2 minuten.

**Tip:** Sommige peultjes hebben draadjes. Deze kun je makkelijk verwijderen bij het wegsnijden van de uiteinden.



### 3. Limoen snijden

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de sauteerpan met de **groenten** en breng al roerend aan de kook. Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **Udon noedels** toe aan de sauteerpan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Serveer met de **limoenpartjes**.
- Garneer met de achtergehouden **lente-ui**.

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

## Eet smakelijk!



Voeg de kipfilethaasjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Noedelsalade met garnalen en mango

met zelfgemaakte chilisaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode peper



Komkommer



Mango



Limoen



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Vissaus



Garnalen



Verse Udon noedels



Ui



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

Ooit zelf chilisaus gemaakt? Met dit recept doe je dat in een  
handomdraai met verse rode peper, limoen en knoflook en je  
bepaalt zelf hoe pikant het wordt.



Garnalen

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Keukenpapier, saladekom, steelpan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse Udon noedels (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 /624	427 /102
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	37,4	6,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm in een steelpan een bodempje water, maar breng het niet aan de kook. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en voeg de **rode peper** toe aan de steelpan. Laat de **rode peper** 10 minuten weken in de steelpan met warm water. Bewaar wat van het kookvocht en giet af.



### 2. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd in halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Meng in een saladekom de **komkommer** en **mango**. Pers de helft van de **limoen** uit. Snijd de andere helft in partjes. Snijd de **rode puntpaprika** in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.

**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.



### 3. Chilisaus maken

Snij de **rode peper** fijn. Voeg de **rode peper** weer toe aan de steelpan en meng met de **knoflook** en per persoon: 1 el wittewijnazijn, 1½ el suiker, 1 el olijfolie en 1 el kookvocht. Breng de chilisaus aan de kook en laat 5 - 10 minuten reduceren op laag vuur. Roer er vlak voor serveren per persoon: ½ el **limoensap** en 1 tl **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) door.



### 4. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op hoog vuur en bak de **garnalen**, **ui** en **rode puntpaprika** 3 - 4 minuten.



### 5. Noedelsalade afmaken

Voeg de **Udon noedels** toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten al roerend. Voeg vervolgens de **Udon noedels** met **garnalen** en **groenten** en de zelfgemaakte chilisaus toe aan de saladekom. Schep de noedelsalade goed om.



### 6. Serveren

Verdeel de noedelsalade over de borden. Serveer met de **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



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





# Gele curry met kip

met bloemkoolrijst en courgette

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Courgette



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

Nast gewone rijst, gebruik je bloemkoolrijst – die is niet alleen sneller gaar, maar het is ook een makkelijke manier om extra groente binnen te krijgen.



Gekruide kippendijreepjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	516 /123
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	9,6	1,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Curry maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **courgette**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe en roer goed door. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten al roerend.
- Breng flink op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de gewone **rijst**.
- Verdeel over diepe borden en schep de curry ernaast.

**Weetje** 🌱 Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.

Eet smakelijk!



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





# Sticky kalkoenfilet in zoetzure appelsiensaus

met rijst en frisse komkommersalsa

Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Komkommer



Lente-ui



Handsinaasappel



Zoet-pikante chilisaus



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Peultjes



Witte langgraanrijst



Gomasio



BBQ-rub



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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - dit Japans specerij op basis van sesamzaad zorgt voor de finishing touch!



Gekruide kalkoenfiletstukjes

## 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.

## Benodigdheden

Kom, rasp, steelpan met deksel, 2x kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	700 / 167
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,8
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	22	4,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon een steelpan met deksel op middelhoog vuur. Bak het witte gedeelte van de **lente-ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst**, voldoende water en ¼ bouillonblokjes per persoon toe aan de pan. Kook de **rijst** 9 minuten.
- Voeg daarna de **peultjes** toe en kook nog 4 - 6 minuten (zie Tip).
- Giet af en bewaar apart.

**Tip:** Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



### 3. Kalkoen bakken

- Meng in een kom de **kalkoen**, de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de bloem.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **kalkoen** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.
- Roer de appelsiensaus erdoorheen en bak nog 2 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de overige witte balsamicoazijn en ½ tl **appelsienrasp** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Appelsiensaus maken

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Rasp de schil van de **appelsien** met een fijne rasp. Pers de helft van de **appelsien** uit boven een kleine kom en snijd andere helft in blokjes.
- Voeg de **zoet-pikante chilisaus**, de honing, het water en de helft van de witte balsamicoazijn toe aan de kleine kom. Breng op smaak met peper en meng goed door.

**Weetje** 🍏 Wist je dat lente-ui vergeleken met andere groenten veel calcium bevat? Je vindt het ook in boerenkool en paksoi.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** met **peultjes** in diepe kommen.
- Verdeel de **kalkoen** in appelsiensaus, de **komkommer** en de **appelsienblokjes** eroverheen.
- Besprenkel met de appelsienmayonaise.
- Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui** en de **gomasio**.

**Eet smakelijk!**



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





# Caraïbische pindastoof met vegetarische kipstukjes

met bruine rijst, snijbonen en mangochutney

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Bruine snelkookrijst



Ui



Knoflookteen



Snijbonen



Vegetarische kipstukjes



Ketjap manis



Currypoeder



Pindakaas



Mangochutney



Komkommer



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

Waan je even op een tropisch eiland met deze Caraïbische  
currystooft. Je bereidt de stooft met vegetarische  
kipstukjes. Dat maakt dit recept lekker én verantwoord!



Naanbrood met kruiden

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, grote wok of sauteerpan, pot met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Currypoeder (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mangochutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	511 /122
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3	0,5
Koolhydraten (g)	96	17
Waarvan suikers (g)	31,5	5,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Breng water aan de kook in een ruime steelpan voor de **snijbonen** (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de **snijbonen** en snijd in stukken van ongeveer 4 cm.
- Meng in een kom de **knoflook**, **vegetarische kipstukjes** en **ketjap**.

Tip: Extra snel water koken? Gebruik een waterkoker.



## 3. Snijbonen koken

- Voeg de **snijbonen** toe aan de steelpan en blancheer 3 minuten.
- Giet af en voeg de **snijbonen** toe aan de grote wok of sauteerpan. Laat nog 3 minuten meesudderden.
- Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snuifje zout. Voeg de **komkommer** toe en schep goed om.



## 2. Vegetarische kip bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en het **currypoeder** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **vegetarische kipstukjes** met de marinade toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg vervolgens de **pindakaas**, **mangochutney** en bouillon toe. Roer goed door en laat sudderen op laag vuur.



## 4. Serveren

- Schep de **rijst** op de borden.
- Verdeel de curry eroverheen.
- Serveer met de zoetzure **komkommer**.

**Weetje** 🍌 Wist je dat snijbonen rijk zijn aan vezels voor gezonde darmen, calcium voor sterke botten, kalium voor een gezonde bloeddruk en ijzer voor een hoog energieniveau?

Eet smakelijk!



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





# Vegetarische burger met honing-mosterdsaus

met gekaramelliseerde ui en frisse salade

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Hamburgerbroodje met sesam



Honing-mosterddressing



Appel



Ui



Botersla



Vegan burger



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

Je serveert dit gerecht met een vegan hamburger.  
Deze burger smaakt net zo lekker als echt vlees, maar is 100% plantaardig!



Vegan burger

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Sauteerpan met deksel, saladekom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3682 / 880	569 / 136
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,6
Koolhydraten (g)	99	15
Waarvan suikers (g)	19,9	3,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

Was de **krieltjes** en snijd doormidden (zie Tip). Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om, haal na 15 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan het broodje vegetarische schnitzel zonder de aardappelen. Deze kun je op een andere dag deze week verwerken in een soep, salade of ander gerecht.



### 4. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ¾ el mayonaise en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **appel** en fijngesneden **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### 2. Snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in dunne staafjes. Bewaar enkele **slablaadjes** apart voor op de **burger**. Snijd de overige **sla** grof.



### 5. Vegetarische burger bakken

Verhit ¼ el boter per persoon in een tweede pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **burger** 4 - 5 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is.



### 3. Ui karamelliseren

Verhit een pan met ¼ el boter per persoon op middelhoog vuur en bak de **ui** 6 - 8 minuten. Voeg per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en ¼ el suiker toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.

**Weetje** 🍷 De ui is een onderschatte supergroente! Hij is niet alleen rijk aan vezels en B-vitamines, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



### 6. Serveren

Snij het **hamburgerbroodje** open en besmeer met de **honing-mosterdsaus**. Beleg met de achtergehouden **slablaadjes**, de **vegetarische burger** en de gekaramelliseerde **ui**. Serveer de salade en **patatjes** ernaast.

Eet smakelijk!



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



# Honing-mosterdzalm met geroosterde patatjes

met oranje en gele wortel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Wortel



Zalmfilet



Knoflookteen



Verse tijm



Gele wortel



Ui



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

Wist je dat zalm, net als een flamingo, roze is door wat hij  
eet? De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit  
bijvoorbeeld garnalen.



Zalmfilet

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan met deksel, keukenpapier, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	417 / 100
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

## Allergenen

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



## 1. Krieltjes roosteren

Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd eventuele grote **krieltjes** in vieren. Meng in een kom de **krieltjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



## 2. Groenten snijden

Halveer beide **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Ris de blaadjes van ½ **tijmtakje** per persoon en snijd grof.

**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).



## 3. Groenten stoven

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **wortel** 1 minuut. Voeg de **knoflook**, **tijm** en per persoon: 50 ml groentebouillon en 1 tl basterdsuiker toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Haal het deksel van de pan en bak de **groenten** nog 2 minuten zonder deksel.



## 4. Saus maken

Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.



## 5. Zalm bakken

Dep de **zalm** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Smeer de **zalm** in met de honing-mosterdsaus. Leg de **zalm** op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de **zalm** de laatste 10 - 12 minuten met de **krieltjes** mee in de oven.



## 6. Serveren

Verdeel de **zalm** over de borden. Serveer met de geroosterde **patatjes** en **groenten**.

**Eet smakelijk!**



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



# Varkenshaas met knapperige dragon

met champignonrisotto van orzo

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkenshaas



Verse dragon



Orzo



Knoflookteen



Champignonmix



Zonnebloempitten



Geel mosterdzaad



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

Wist je dat een handjevol zonnebloempitten je al een groot deel van de  
aanbevolen hoeveelheid vitaminen, proteïnen en mineralen oplevert?



Varkenshaas

## 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.

## Benodigdheden

Pan, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2841 /679	481 /115
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,9
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	7,4	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,2	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de **dragon** en bewaar apart.
- Bereid de bouillon.



### 2. Bakken

- Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaas** en de **dragonblaadjes** toe en bak de **varkenshaas** in 10 - 13 minuten rondom bruin.
- Haal de **varkenshaas** en **dragon** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Laat het bakvet in de pan.
- Rooster in dezelfde pan het **mosterdzaad** en de **zonnebloempitten** in 2 - 3 minuten lichtbruin.



### 3. Orzo bereiden

- Verhit de olijfolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **champignonmix** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut al roerend op middelmatig vuur.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om.
- Voeg de mosterd toe en eventueel extra water als de **orzo** te droog wordt. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **varkenshaas** in sneetjes.
- Verdeel de **orzo** over diepe borden en leg de **varkenshaas** erbovenop.
- Besprenkel met het **mosterdzaad** en de **zonnebloempitten**.
- Garneer het gerecht de knapperige **dragon**.

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

**Eet smakelijk!**



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



# Traybake met kipdrumsticks

met bloemkool, Surinaamse kruiden en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipdrumsticks met  
baharat-marinade



Aardappelen



Bloemkoolroosjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Ui



Currypoeder



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

De Surinaamse kruidenmix zit vol met heerlijke specerijen  
zoals kurkuma, komijn, fenegriek, kaneel en chili. Zo zorgt de  
mix voor een ideale smaakbeleving!



Kippenvleugels

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 3x kom, grote kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	433 / 104
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	11,8	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom per persoon: 1 tl **currypoeder** met ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **kipdrumsticks** toe aan de kom en meng met de gekruide olie.
- Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in staafjes van 1 cm breed en 5 cm lang. Was de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de **Surinaamse kruiden** en ½ olijfolie per persoon.



### 2. Traybake maken

- Verdeel de **aardappelen** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Leg de **gemarineerde kipdrumsticks** tussen de **wortel** en **aardappelen** op de bakplaat. Bak 30 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de **bloemkoolroosjes** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep na 30 minuten alles om, voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de bakplaat en bak nog 12 - 15 minuten, of tot alles gaar is.



### 3. Ui inleggen

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Meng in een kom per persoon: 1 el rodewijnazijn en ½ el suiker.
- Voeg de **ui** en een snuifje zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **patatjes**, **groenten** en **kipdrumsticks** over de borden.
- Serveer met de ingelegde **ui** en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



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



# Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met limoen, kidneybonen en garam masala

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Wortel



Gedroogde tijm



Lente-ui



Knoflookteen



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Kokosmelk



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

Dit recept is geïnspireerd op locro de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsoep geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.



Gemengd-gehaktballetjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, vergiet, rasp, kleine kom, soeppot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 / 812	418 / 100
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	31,3	3,9
Koolhydraten (g)	67	8
Waarvan suikers (g)	29,1	3,6
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	3,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en de helft van de **tijm**. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak in 15 - 25 minuten gaar. Schep halverwege om.



### 2. Groenten snijden

- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **limoen** en snijd in partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppot op middelhoog vuur en bak de helft van de **lente-ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, de **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), de suiker en de overige **tijm** toe en bak 30 seconden mee.

**Weetje** 🌱 *Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna ½ van de ADH.*



### 3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes**, de **kokosmelk**, het water en ½ bouillonblokje per persoon toe aan de soeppot en roer goed door.
- Breng aan de kook en kook de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten op laag vuur.
- Roer de **kidneybonen** erdoor en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en eventueel zout.



### 4. Serveren

- Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit in een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de **aardappel**, de **wortel** en het **limoensap** erdoorheen.
- Garneer de soep met de **limoenrasp** en de overige **lente-ui**. Voeg eventueel meer **limoensap** naar smaak toe.

**Eet smakelijk!**



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



# Marokkaanse stoof met witte kaas

met dadelstukjes, courgette en Afrikaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Wortel



Rode puntpaprika



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



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

Je brengt het groentestoofpotje op smaak met een  
Afrikaanse kruidenmix. Deze mix bestaat onder andere uit  
venkelzaad, kurkuma, komijn en kaneel.



Gekruide kippendijreepjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Rasp, grote sauteerpan met deksel, pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3339 / 798	455 / 109
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20,1	2,7
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	27,2	3,7
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een ruime pot met deksel. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



## 4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



## 2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **paprika**, **courgette** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten al roerend. Voeg de **dadelstukjes** toe en bak 1 - 2 minuten al roerend.



## 5. Afwerken

Snijd de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in 4 partjes. Knijp naar smaak **citroenpartjes** uit boven de groentestoof en laat nog 5 - 6 minuten verder koken zonder deksel op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Specerijen bakken

Voeg per persoon: 1 ½ tl **Afrikaanse kruiden** en ¼ bouillonblokje toe en schep goed om. Voeg 75 ml water per persoon toe. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten met de **groenten**.



## 6. Serveren

Voeg ⅓ van de **peterselie** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon toe aan de pot met **aardappelen**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **aardappelen** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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



# Varkenshaas in panko-truffeljasje

met sperziebonen en patatjes

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Sperziebonen



Mayonaise met truffelaroma



Panko paneermeel



Gedroogde rozemarijn



Nieuw ingrediënt in je box! Voeg een vleugje luxe toe aan je gerecht met de rijke truffelsmaak en romige textuur van de truffelmayonaise.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Varkenshaas

## 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.

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, diep bord, pan met deksel, pot met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Mayonaise met truffelaroma* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2870 /686	513 /123
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,5
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	4,9	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**.
- Was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.
- Dep de **varkenshaas** droog met keukenpapier.
- Voeg het **panko paneermeel** toe aan een diep bord. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een sauteerpan met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en voeg weer toe aan de sauteerpan.
- Voeg de **knoflook**, **ui**, **rozemarijn** en olijfolie toe aan de sauteerpan. Bak de **groenten** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Varkenshaas bakken

- Bestrijk de **varkenshaas** met de helft van de **mayonaise met truffelaroma**. Wentel de **varkenshaas** daarna door het pankomengsel.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij rondom bruin kleurt.
- Verlaag het vuur tot middelmatig, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten.
- Haal de pan van het vuur en bewaar afgedekt tot serveren.



### 4. Serveren

- Verdeel de **patatjes**, **groenten** en **varkenshaas** over borden.
- Meng de overige **mayonaise met truffelaroma** met 1 tl water per persoon.
- Besprenkel de **patatjes** met de **mayonaise met truffelaroma**.

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

Eet smakelijk!



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



# Loaded zoete aardappel op z'n Midden-Oosters

met labne, kikkererwten, paprika en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Ui



Knoflookteen



Appel



Paprika



Spinazie



Kikkererwten



Ras el hanout



Verse koriander



Gezouten amandelen



Labne



Citroen



Midden-Oosterse  
kruidenmix



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

Ras el hanout is een klassiek Marokkaans kruidenmengsel. De naam betekent letterlijk 'hoofd van de winkel' - een mix van de beste kruiden van de marktkoopman!



Heekfilet

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kikkererwten (pak(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

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)	2552 /610	425 /102
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	17,8	3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



### 1. Zoete aardappel bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **zoete aardappel** af. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **zoete aardappel** in 20 - 30 minuten gaar in de oven.



### 4. Spinazie toevoegen

Voeg de **kikkererwten** toe aan de sauteerpan en bak 4 - 6 minuten mee. Haal de sauteerpan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor. Breng opnieuw op smaak met peper en zout.



### 2. Groenten snijden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **paprika** in dunne reepjes en scheur de **spinazie** klein. Spoel de **kikkererwten** af en laat uitlekken in een zeef.

**Weetje** 🍌 Dit gerecht bevat veel belangrijke voedingsstoffen. De spinazie en labne zijn rijk aan calcium, in de kikkererwten en zoete aardappel zit veel ijzer en de paprika zorgt voor veel vitamine E en C.



### 5. Garnering snijden

Snijd de **citroen** in partjes en snijd de **koriander** fijn.



### 3. Bakken

Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** met per persoon: 1½ tl **ras el hanout** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Voeg eventueel extra olijfolie toe als de **kruiden** aanbakken. Voeg de **appel** en **paprika** toe en bak 6 - 8 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de **zoete aardappel** over de borden. Schep de **kikkererwten** en **groenten** erop en garneer met de **amandelen** en **koriander**. Serveer met de **labne** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!





# Cheddar-varkensworst van Brandt & Levie met pestokrieltjes met salade met paprika en tomaat

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui



Voorgekookte halve krielt met schil



Tomaat



Botersla



Pesto genovese



Paprika



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van Nederlandse bodem - in deze variant zit cheddar en gestoofde ui.



Varkensworst met cheddar rode ui

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Pan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met cheddar en gestoofde rode ui* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto genovese* (g)	15	25	40	60	65	85
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	524 /125
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	5,1	0,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Worst bakken

- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes** en **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Keer regelmatig om.



### 2. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de mosterd, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie.
- Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes.
- Scheur de bladen van de **botersla** grof.
- Voeg de **sla**, **paprika** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Afmaken

- Haal de **worst** uit de pan en verdeel over de borden.
- Voeg de **pesto** toe aan de **krieltjes** en schep om.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **krieltjes** met **pesto** over de borden met de **worst**.
- Serveer met de salade.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten (onze belangrijkste energiebron), kalium voor een gezonde bloeddruk, vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, vezels voor gezonde darmen en vitamine C voor een sterke weerstand.*

**Eet smakelijk!**



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





# Spaghetti met krokante panko en aglio e olio

met kastanjechampignons en kerstomaten

Veggie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



-  Kastanjechampignons
-  Aglio e olio
-  Parmigiano Reggiano DOP
-  Panko paneermeel
-  Spaghetti
-  Spinazie
-  Kerstomaten in blik
-  Italiaanse kruiden



Nieuw ingrediënt in je box! De aglio e olio is een Italiaanse klassieker gemaakt van knoflook, olijfolie, rode peper en peterselie. Simpel én smaakvol  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Gemarineerde steak

## 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.

## Benodigdheden

Sauteerpan, rasp, pot, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (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)	3176 /759	595 /142
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	10,7	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met ½ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Snijd de **champignons** in schijfjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 4 - 5 minuten.
- Voeg de **spinazie** en **kerstomaten in blik** toe en bak 2 - 3 minuten verder.

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



### 3. Panko bakken

- Verhit ½ el boter in een pan op hoog vuur. Voeg de **panko** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de **panko** goudbruin kleurt.
- Schep de **panko** in een kleine kom en meng met de geraspte **Parmigiano Reggiano** en **Italiaanse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Voeg de **aglio e olio** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*), de **pasta** en 30 ml kookvocht per persoon toe aan de sauteerpan. Meng goed door en verwarm 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de krokante **panko**.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el boter in een pan op middelhoog vuur. Leg de steak voorzichtig in de pan en bak in 1 - 3 minuten per kant goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Biefstukreepjes met rijst en paksoi

met sperziebonen en Thais basilicum

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Biefstukreepjes



Gebroken sperziebonen



Paksoi



Sojasaus



Thais basilicum



Ui



Koreaanse kruidenmix



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.



Biefstukreepjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, pot, keukenpapier, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gebroken sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	2661 / 636	546 / 131
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,5
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	19,3	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	4,3	0,9

## Allergenen

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



### 1. Koken en snijden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en dep droog met keukenpapier.
- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de ketjap, de **Koreaanse kruiden**, ½ el zonnebloemolie per persoon en de helft van **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **paksoi** in reepjes. Bewaar het groene gedeelte apart.



### 3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen de blaadjes van het **Thaise basilicum** in reepjes.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** met marinade in 1 - 2 minuten rondom bruin. De **biefstuk** mag nog rosé zijn vanbinnen.
- Voeg net voor serveren het groene gedeelte van de **paksoi** en de helft van het **Thaise basilicum** toe aan de pan en roer goed door.



### 2. Groenten bereiden

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, de **sperziebonen** en de overige **knoflook** 1 minuut.
- Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water, de **sojasaus** en de honing toe aan de sauteerpan (zie Tip).
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de **groenten**, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes stoven.

**Gezondheidstip** 🌱 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje en de helft van de sojasaus. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer sojasaus toevoegen.*



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de groenten en de **biefstukreepjes** erop.
- Garneer met het overige **Thaise basilicum**.

**Weetje** 🌱 *Paksoi bevat veel foliumzuur. Foliumzuur, ofwel vitamine B11, helpt tegen bloedarmoede en vermoeidheid. Ook spinazie, quinoa, broccoli en zonnebloempitten zijn rijk aan foliumzuur.*

**Eet smakelijk!**



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



# Penne met warmgerookte zalm

in romige prei-spinaziesaus met dille en citroen

Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Prei



Ui



Knoflookteen



Penne



Culinaire room



Spinazie



Warmgerookte zalmsnippers



Geraspte Goudse kaas



Citroen



Verse dille



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er  
calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de room en kaas  
in dit gerecht.



Zalmsnippers

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (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
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 / 775	654 / 156
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,7
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	12,5	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne halve ringen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Prei bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op hoog vuur. Bak de **prei, ui** en **knoflook** 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.
- Kook de **pasta** 10 - 13 minuten in de pot. Giet af en laat uitstomen.



### 3. Saus afmaken

- Voeg de **culinaire room** toe aan de sauteerpan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Dek de pan af en laat 8 - 10 minuten stoven.
- Voeg op het laatste moment handje voor handje de **spinazie** toe en roer door tot de **spinazie** is geslonken.
- Meng de **zalmsnippers** en de helft van de **kaas** erdoor en verhit de saus opnieuw.
- Snijd de **citroen** in 4 partjes. Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe aan de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **dille** fijn.
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de prei-spinaziesaus met **zalm** erover.
- Garneer met de **dille** en de overige **kaas**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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



# Linguine met garnalen in romige saus

met courgette, tomaat en frisse citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Knoflookteen



Cœur de boeuf tomaat



Citroen



Linguine



Garnalen



Culinaire room



Ui



BBQ-rub



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

Cœur de boeuf tomaten behoren tot de grootste  
tomatensoorten. Een enkele cœur de boeuf tomaat kan wel  
450 gram wegen!



Garnalen

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, sauteerpan, rasp, pot, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Coeur de boeuf tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
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)	2828 / 676	537 / 128
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,4
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 30 minuten in de oven, of tot de **courgette** goudbruin en gaar is (zie Tip).

**Tip:** Houd de courgette goed in de gaten - de baktijd is sterk afhankelijk van hoe dik je de courgette snijdt en van de sterkte van je oven.



## 2. Pasta koken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit. Breng water aan de kook in een ruime pot. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



## 3. Garnalen bakken

Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** met de helft van de **knoflook** 3 - 4 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie.

**Tip:** Garnalen zijn supersnel gaar. Als je ze te lang bakt worden ze taai en hard. Houd de baktijd daarom goed in de gaten.



## 4. Saus maken

Verhit de zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de overige **BBQ-rub** en de **tomaat** toe en bak in 2 minuten zacht. Draai het vuur laag, voeg de **culinaire room** toe en roer goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Wil je de saus graag wat vloeibaarder? Roer dan ½ - 1 el kookvocht per persoon door de saus.



## 5. Afmaken

Voeg de **pasta** toe aan de sauteerpan en meng met de saus. Voeg vervolgens de helft van de **courgette**, de helft van de **garnalen** en per persoon: 1 tl **citroensap** en ¼ tl **citroenrasp** toe. Schep goed om.



## 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en gaarneer met de overige **courgette** en **garnalen**. Bestrooi met de overige **citroenrasp** naar smaak.

**Weetje** 🍋 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

**Eet smakelijk!**







# Lauwwarme pastasalade met tonijn

met courgette en mini-romatomen

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Trottole tricolore



Courgette



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Mini-romatomen



Tonijn in olijfolie



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

Heb je nog wat pastasalade over? Dit gerecht is ook zeer  
geschikt als voedzame lunch.



Tonijn

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Vergiet, grote kom, pot met deksel, kleine kom, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3121 / 746	774 / 185
Vetten (g)	37	9
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,3
Koolhydraten (g)	72	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **pasta**. Kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe en bak 4 - 6 minuten.
- Voeg de **Siciliaanse kruiden** en de **mini-romatomaten** toe en bak 3 - 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Salade maken

- Laat de **tonijn** uitlekken.
- Meng in een kleine kom de **tonijn** met 1 el mayonaise per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de **pasta** met ½ el olijfolie per persoon.
- Voeg de **courgette** en **tomaten** toe en meng goed door de **pasta**. Laat het geheel afkoelen tot lauwwarm.



### 4. Serveren

- Voeg de **slamix** en ¾ van de **tonijn** toe aan de saladekom en meng de **pasta** en **groenten**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pastasalade over de borden.
- Schep de overige **tonijn** erop en serveer.

Eet smakelijk!



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



# Heekfilet met risotto van orzo

met spekjes, citroen en tijm

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Venkel



Courgette



Citroen



Spekreepjes



Orzo



Heekfilet



Gedroogde tijm



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

Wist je dat de oude Grieken en Romeinen venkel beschouwden als een  
symbool van overwinning en succes? Ze waardeerden niet alleen de  
smaak, maar geloofden ook dat venkel kracht en wijsheid bracht!



Heekfilet

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, keukenpapier, pan

## 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
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	392 /94
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
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** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes (zie Tip).
- Snijd de **citroen** in schijfjes.

**Tip:** Heb je geen haast en wil je dit gerecht een leuke draai geven? Schaaf dan de courgette in linten en bak ze mee met de heekfilet voor een mooi eindresultaat.

**Weetje** 🍷 *Vis is rijk aan jodium – belangrijk voor de schildklier, de stofwisseling en de groei van kinderen. Eet je weinig brood (met bakkerszout)? Zorg dan dat je voldoende vis en zuivel eet om toch genoeg jodium binnen te krijgen.*



### 3. Orzo koken

- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut.
- Schenk de bouillon er voorzichtig bij en kook de **orzo**, afgedekt, in 7 minuten op laag vuur. Schep regelmatig om.
- Voeg de **spekreepjes** toe en kook, afgedekt, nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **gedroogde tijm**, peper en zout.



### 2. Spekjes bakken

- Verhit een sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook**, **venkel** en **courgette** 3 - 4 minuten.

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



### 4. Serveren

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak nog 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Verdeel de **orzo** over de borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Knijp 1 **citroenschijfje** per persoon uit boven de **orzo**. Leg de gebakken **vis** erop en garneer met de overige **citroenschijfjes**.

Eet smakelijk!



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



# Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - *basileus*.



Garnalen

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

2x kom, rasp, grote pot, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1¾	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2314 / 553	317 / 76
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	11,4	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



## 4. Salade maken

Giet de **kerstomaten in blik** af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **kerstomaten** 10 - 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe. Zijn de **garnalen** nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer. Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Tomatenrisotto maken

Verhit ½ el boter per persoon in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de overige de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



## 5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **kerstomaten**, **garnalen** (inclusief overgebleven olie) en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de **risotto**. Roer goed door.



## 3. Tomatenrisotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip).

**Tip:** Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



## 6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de rucolasalade eraast en garneer met de rest van het basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



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





# Gemarineerde steak met saus van ui

met patatjes en komkommersalade

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Little gem



Komkommer



Verse dille, munt & bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De zoetere  
smaak en het kleine formaat zorgen voor frisse hapjes waar je  
zelfs geen vork en mes bij nodig hebt.



Gemarineerde steak

## 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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, pot, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	470 /112
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,6
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	6,2	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Haal de **steak** uit de koelkast en om op kamertemperatuur te laten komen. Breng water aan de kook in een ruime pot. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



### 4. Saus maken

Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de pan met **ui**. Meng goed door en laat 1 minuut koken (zie Tip). Zet het vuur uit en roer het **mosterdzaad** erdoorheen.

**Tip:** Als je geen ketjap in huis hebt kun je ook een sojasaus met wat suiker of honing gebruiken.



### 2. Salade bereiden

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Snijd de **sla** en de **verse kruiden** fijn. Zet opzij tot stap 5.

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



### 5. Afmaken

Voeg ½ el boter per persoon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **komkommer**, de **sla** en de **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



### 3. Steak bakken

Snij de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **steak** en de **ui** in de pan en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat rusten onder aluminiumfolie.



### 6. Serveren

Verdeel de **patatjes** en de salade over borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne sneetjes en serveer ernaast. Schenk de saus van **ui** over de **steak**.

Eet smakelijk!





# Falafel met geroosterde groenten

met yoghurt dressing en ingelegde ui

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Heb je sriracha-mayo ontvangen in plaats van citroenmayo? Geen zorgen! De bereidingswijze blijft hetzelfde en het is net zo lekker.



Zoete aardappel



Bloemkool



Midden-Oosterse kruidenmix



Spinazie



Falafel



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Ui



Citraenmayo met zwarte peper



Biologische volle yoghurt



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

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



Falafel

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, vergiet, keukenpapier, bord, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	300	450	450	600
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2736 /654	557 /133
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	12,7	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	14	3
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm. Verdeel de **zoete aardappel** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en meng met de **Midden-Oosterse kruiden** en **½ el olijfolie** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat wat afkoelen.



## 4. Falafel bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **falafel** toe en bak in 4 - 5 minuten rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout en leg op een bord met keukenpapier.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat de falafel voor 70% uit kikkererwten bestaat? Dit maakt hem niet alleen lekker, maar ook rijk aan eiwitten, vezels én ijzer!*



## 2. Ingelegde ui maken

Snijd de **ui** in fijne halve ringen (zie Tip). Meng in een kom de **ui** met per persoon: ½ el wittewijnazijn, 1 el water, 1 tl suiker en ½ tl zout. Schep af en toe om en bewaar apart tot serveren.

**Tip:** *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee met de falafel.*



## 5. Meng

Meng in een saladekom voorzichtig de geroosterde **groenten** en **spinazie** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon.



## 3. Yoghurtdressing maken

Hak de **verse kruiden** grof. Meng in een kom de **citroenmayo**, **yoghurt** en **verse kruiden**. Breng op smaak met zout.



## 6. Serveren

Laat de **ui** uitlekken in een vergiet. Verdeel de salade en **groenten** over diepe borden. Verdeel de yoghurtdressing en de **falafel** over de salade. Garneer met de ingelegde **ui**.

**Eet smakelijk!**



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



# Runderburger met portobellosaus

met aardappel-knoflookpuree en geroosterde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteen



Meatier-burger



Geel mosterdzaad



Culinaire room



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



Limousinburger

## 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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, aardappelstamper, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	531 / 127
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	26,7	4,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	12,5	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Wortel roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in frietjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **wortelfrietjes** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verspreid over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten.



## 4. Burger bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant, of tot de **burger** gaar is. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie.



## 2. Snijden

Snij de **portobello** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pel de **knoflook**. Kook de **aardappelen** 8 - 10 minuten in de pot met deksel. Voeg de **knoflookteen** toe en kook nog 5 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



## 5. Saus maken

Verhit 1 el boter per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, het **mosterdzaad** en de **portobello** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met 1 tl rodewijnazijn per persoon en voeg ½ tl bloem per persoon toe. Kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampt, en voeg de **culinaire room**, peper en zout toe. Roer goed door en laat de saus 1 - 2 minuten indikken.



## 3. Puree maken

Stamp de **aardappelen** samen met de **knoflookteen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el boter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.



## 6. Serveren

Verdeel de **burger** over de borden en schep de aardappel-knoflookpuree erbij. Serveer met de portobelloroomsaus en de **wortelfrietjes**.

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

Eet smakelijk!



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





# Stoemp met gehaktballetjes

met snijbonen en zoete saus van ui

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Gesneden snijbonen



Ui



Gemengd-  
gehaktballetjes met  
Spaanse kruiden



Pikante uienchutney



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

De kipgehaktballetjes zijn gekruid met oregano, knoflook en cayennepeper. Samen met de saus van ui maken ze van deze stoemp een feest voor je smaakpapillen.



Gemengd-gehaktballetjes

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Vergiet, pan met deksel, 2x pot, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gesneden snijbonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 / 593	324 / 77
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,7
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,6	1,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Breng water met een snuif zout aan de kook in een ruime pot voor de **aardappelen** en de **wortel**. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes van ½ cm dik. Kook de **aardappelen** en **wortel** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



### 2. Snijbonen koken

Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **snijbonen**. Kook de **snijbonen** 6 - 8 minuten in de pot. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud water. Het is niet erg als de **snijbonen** afkoelen. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

**Weetje** 🍌 In **snijbonen** zitten *belangrijke mineralen*. Zo zorgt **kalium** voor het behoud van een gezonde bloeddruk, **calcium** voor sterke botten en **ijzer** voor een energieke gevoel.



### 3. Gehaktballetjes bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** toe, verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot de **ui** zacht is.



### 4. Saus van ui maken

Voeg de **uienchutney** en 150 ml bouillon per persoon toe aan de pan. Meng alles goed en laat de saus zonder deksel 3 - 5 minuten reduceren, of tot de gewenste dikte (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Duurt het te lang voordat de saus is ingedikt? Zet het vuur dan wat hoger. Houd de saus dan wel goed in de gaten, anders brandt hij aan.



### 5. Stoemp maken

Stamp ondertussen de **aardappelen** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg per persoon: ¼ el boter en 1 tl mosterd toe. Voeg eventueel een scheutje melk toe om het geheel smeug te maken. Roer de **snijbonen** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de stoemp over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de saus van **ui** erover.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat deze maaltijd door de ruim 250 gram groente per portie al bijna 50% van de ADH vezels bevat? Vezels zijn goed voor je darmflora en dat zorgt weer voor een sterke weerstand en een energieke gevoel.*

Eet smakelijk!



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



# Udonnoedelsoep met gebakken pangasiusfilet

met spitskool en broccoli

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Wortel



Champignons



Spitskool en broccoli



Verse Udon noedels



Vietnamese saus



Ui



Gemberpuree



Pangasiusfilet



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

De spitskool en broccoli zijn alvast voor je gesneden. Dat  
scheelt jou weer tijd in de keuken!



Pangasiusfilet

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Keukenpapier, soeppot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Spitskool en broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse Udon noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Vietnamese saus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Pangasiusfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Kokend water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455	212 /51
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,7
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	11,5	1,3
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg de aangegeven hoeveelheid kokend water toe.
- Snipper de **ui**.
- Snijd de **champignons** in kwarten.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



### 2. Soep maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **wortel**, **spitskool** en **broccoli** toe en bak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 3 - 4 minuten koken.
- Voeg de **champignons** en **noedels** toe en kook nog 3 - 4 minuten.



### 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 4 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Roer de **Vietnamese saus** door de soep. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de soepkommen en serveer de **vis** erop.

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

## Eet smakelijk!



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



# Gevulde kipfilet in ontbijtspek

met romige risotto en geroosterde courgette

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Verse oregano



Kipfilet



Roomkaas



Ontbijtspek



Risottorijst



Parmigiano  
Reggiano DOP



Hazelnoten



Olijfolie met citroen



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

Hazelnoten bevatten veel vitamines, waaronder vitamines B en een grote hoeveelheid vitamine E. Hazelnoten zijn dus erg gezonde noten!



Salade à la Ceasar

## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, rasp, pot met deksel, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Olijfolie met citroen (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 / 913	477 / 114
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	14,8	1,8
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	6,6	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	2	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten. Snijd daarna de kwarten doormidden. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de olijfolie en de helft van de **knoflook**. Breng op smaak met peper en zout. Zet opzij tot stap 4.



## 4. Courgette roosteren

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Is de **risotto** eerder klaar dan de rest? Voeg dan wat extra water toe aan de pot, roer door en laat op laag vuur nagaren met het deksel op de pot. Voeg eventueel extra water toe om de **risotto** nog verder te garen. Rooster ondertussen de **courgette** 16 - 18 minuten in de oven.



## 2. Kipfilet voorbereiden

Ris de blaadjes van de **oregano**. Snijd de **kipfilet** open en vul met de **roomkaas** en **oregano**. Breng op smaak met peper en zout en vouw de **kipfilet** weer dicht. Wikkel de **kipfilet** in het **ontbijtspek**. Bewaar apart.



## 5. Kip bakken

Verhit ondertussen de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 8 minuten, of tot de **kip** gaar is. Hak ondertussen de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



## 3. Risotto bereiden

Verhit de overige olijfolie in een pot met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut mee. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 6. Serveren

Rasp de **Parmigiano Reggiano**. Roer de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **risotto** en breng op smaak met peper. Serveer de **risotto** met de **kipfilet** en de geroosterde **courgette**. Besprenkel de **risotto** met de **olijfolie met citroen** en strooi de overige **Parmigiano Reggiano** eroverheen. Garneer met de **hazelnoten**.

## Eet smakelijk!



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





# Romige linguine met witte asperges

met spekreepjes, Parmigiano Reggiano en verse kruiden

Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Witte asperges



Spekreepjes



Kruidentroomkaas



Parmigiano Reggiano DOP



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Linguine



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

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



Truffel-frietjes

## 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.

## Benodigheden

Sauteerpan, rasp, grote pot, dunschiller, pan, garde

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spekreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 / 906	754 / 180
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	23,2	4,6
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	6,3	1,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een grote pot voor de **asperges** en de **pasta**. Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Snijd de **asperges** in 5 gelijke stukken. Kook de **asperges** 7 - 10 minuten, of tot ze gaar zijn (zie Tip).

**Tip:** De gaartijd van asperges hangt af van de dikte van de asperges. Controleer daarom tussentijds de garing van de asperges en kook ze eventueel korter/langer.



### 2. Garnering bereiden

Snij de **verse kruiden** fijn en rasp de **Parmigiano Reggiano**. Schep de **asperges** uit de pot en bewaar apart. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon. Voeg een snufje zout toe aan de pot en breng het water opnieuw aan de kook voor de **pasta**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat groene asperges hun kleur te danken hebben aan het feit dat ze boven de grond groeien? Witte asperges groeien onder de grond en zijn daarom kleurloos. Zowel groene als witte asperges bevatten foliumzuur. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en draagt daardoor bij aan een hoger energieniveau.*



### 3. Roux maken

Verhit de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur (zie Tip). Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ½ van het kookvocht toe en roer met de garde tot het kookvocht is opgenomen.

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



### 4. Saus afmaken

Herhaal dit nog twee keer met het overige kookvocht en roer tot de saus glad is. Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten reduceren. Zet het vuur uit en roer de **kruidenroomkaas**, de **asperges** en de helft van de **Parmigiano Reggiano** erdoorheen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Spekreepjes bakken

Kook ondertussen de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en voeg de **pasta** toe aan de sauteerpan met saus. Meng goed en voeg eventueel wat van het kookvocht van de **pasta** toe als de saus te dik is. Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 4 minuten knapperig.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **spekreepjes**, de **verse kruiden** en de overige **Parmigiano Reggiano**.

**Eet smakelijk!**







# Hertenbiefstuk met cranberry-balsamicosaus

met aardappelgratin en frisse salade

Rapido Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Hertenbiefstuk



Aardappelgratin



Cranberrychutney



Sjalot



Radicchio en romaine



Rode kerstomaten



Nieuw ingrediënt in je box! De hertenbiefstuk heeft 5 - 7 dagen gerijpt en is hierdoor supermals. Een heel mager en smaakvol stukje wild dat ambachtelijk verwerkt is. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Cheesy knoflookbrood met gruyère

## 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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, keukenpapier, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardappelgratin* (g)	200	375	500	750	875	1125
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radichio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 / 782	662 / 158
Vetten (g)	54	11
Waarvan verzadigd (g)	23,9	4,8
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de **hertenbiefstuk** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwijder het plastic van het gratinbakje. Bak de **aardappelgratin** 20 minuten in de oven, of tot de **gratin** goudbruin kleurt.

**Tip:** Voor het beste resultaat haal je de hertenbiefstuk al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast en uit de verpakking.



## 4. Saus maken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 2 - 3 minuten, of tot de **sjalot** zacht is. Voeg de **cranberrychutney** en per persoon: ¼ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes indikken. Zet het vuur uit, roer ½ el boter per persoon door de saus en breng goed op smaak met peper en zout.



## 2. Groenten snijden

Dep de **hertenbiefstuk** droog met keukenpapier. Snijd de **sjalot** in halve ringen. Halveer de **kerstomaten**.

**Weetje** 🍷 Wist je dat kerstomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



## 5. Serveren

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ¼ el mosterd, 1 tl wittewijnazijn en ½ tl honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 3. Bakken

Verhit 1 el boter per persoon in een pan op hoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de **hertenbiefstuk** in de pan. Bak de **biefstuk** 2 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



## 6. Serveren

Verdeel de **aardappelgratin** over de borden. Snijd de **hertenbiefstuk**, tegen de draad in, in dunne sneetjes en leg naast de **gratin**. Schenk de cranberry-balsamicosaus over het vlees en serveer met de salade.

**Eet smakelijk!**



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



# Tostada's met tonijn en garnalen

met mangosalsa, avocadodip en tortillachips

Rapido Wereldkeuken

Totale tijd: 25 - 35 min.



Mini-tortilla's



Avocadodip



Mango



Limoen



Zoet-pikante chilisaus



Mexicaanse kruiden



Tonijnblokjes



Verse koriander



Biologische zure room



Komkommer



Tomaat



Garnalen



Sweet chili tortillachips



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

Onze garnalen hebben het ASC-keurmerk. Wist je dat dit  
keurmerk niet alleen voor verantwoorde visserij, maar ook  
voor betere werkomstandigheden staat?



Loaded nacho's



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Avocadodip* (g)	80	160	240	320	400	480
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4841 / 1157	687 / 164
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	103	15
Waarvan suikers (g)	26,5	3,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	49	7
Zout (g)	4,4	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de **garnalen** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), ½ el olijfolie per persoon en een snuifje zout. Dek de kom af met aluminiumfolie en laat in de koelkast marineren tot gebruik.
- Schil de **mango** en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes.
- Snijd de **tomaat** en **komkommer** in kleine blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn.
- Snijd de **limoen** in partjes.



## 3. Bakken

- Wrijf de **mini-tortilla's** in met 1 el zonnebloemolie per persoon en de overige **Mexicaanse kruiden**.
- Verdeel de **mini-tortilla's** over een bakplaat met bakpapier en bak in 4 - 6 minuten knapperig.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op hoog vuur. Bak de **garnalen** met de marinade 2 minuten.
- Voeg de **tonijnblokjes** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Salsa maken

- Meng in een kom de **mango**, **tomaat**, **komkommer**, de helft van de **zoet-pikante chilisaus** en de helft van de **koriander**.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de salsa. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en zet apart.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Serveren

- Beleg de tostada's met de **avocadodip**, mangosalsa, **garnalen** en **tonijnblokjes**.
- Besprenkel met de overige **zoet-pikante chilisaus**.
- Garneer met de **zure room** en de overige **koriander**.
- Serveer met de **tortillachips**.

## Eet smakelijk!



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



# Asperges met ham en hollandaisesaus

met krieltjes en gekookt eitje

Caloriebewust Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte asperges



Krieltjes



Ei



Verse krulpeterselie



Achterham



MAGGI Hollandaise



Verrijk dit recept met **MAGGI Hollandaise**. Gemaakt van natuurlijke ingrediënten en vrij-uitloopeieren, makkelijk op te warmen en vol van smaak. Lekker over de asperges!



Zalmsnippers

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote pot of aspergepot, dunschiller, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
MAGGI Hollandaise* (ml)	85	170	250	335	420	505

### Zelf toevoegen

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)	2874 /687	399 /95
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	60	8
Waarvan suikers (g)	7,2	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de **krieltjes** en snijd in kwarten.
- Meng in een kom de **krieltjes** met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



### 3. Garnering voorbereiden

- Verwarm de **MAGGI Hollandaise** 2 - 3 minuten in een steelpan.
- Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Snijd de **peterselie** fijn.



### 2. Asperges koken

- Breng water aan de kook in een grote pot of aspergepot voor de **asperges** en het **ei**.
- Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden.
- Kook de **asperges** en de **eieren** 7 minuten.
- Haal het **ei** uit de pot en kook de **asperges** nog 5 minuten.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water.



### 4. Serveren

- Verdeel de **asperges** en de **krieltjes** over de borden. Leg de **ham** en het **ei** op de **asperges**.
- Schenk de **MAGGI Hollandaise** eroverheen.
- Garneer het gerecht met de **peterselie**.

**Weetje** 🍌 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.*

## Eet smakelijk!



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



# Cheesy naanpizza met burrata en Italiaanse kaas

met aubergine, paprika en basilicumcrème

Familie Veggie Rapido Caloriebewust Premium

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aubergine



Paprika



Knoflookteen



Burrata



Passata



Italiaanse kruiden



Naanbrood



Rucola



Basilicumcrème



Tomaat



Geraspte Italiaanse kaas

**SPECIAAL  
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Burrata komt oorspronkelijk uit de Italiaanse regio Puglia, waar het werd ontwikkeld als een romige variatie op de verse mozzarella.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Serranoham

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	524 /125
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,4
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	14,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **aubergine** in dunne schijfjes.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat 20 gram rucola al meer ijzer, calcium en vitamine A bevat dan 100 gram van de meeste andere groenten?*



### 2. Aubergine bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur.
- Breng de **aubergine** op smaak met zout en bak de **aubergine** 3 - 4 minuten per kant.



### 3. Pizza beleggen

- Meng in een kom 50 g **passata** per persoon met de **Italiaanse kruiden** en de **knoflook**.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer elk **naanbrood** met 2 el van het passatamengsel.
- Beleg het **naanbrood** met de **aubergine**, de **paprika** en de **geraspte Italiaanse kaas** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Bak de naanpizza 8 - 10 minuten in de oven.

**Tip:** *Heb je meer groenten dan op de naanpizza passen? Snijd deze dan klein en voeg ze in de volgende stap toe aan de salade.*



### 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Meng in een saladekom per persoon: 1 tl witte balsamicoazijn en ¼ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **rucola** en **tomaat** toe en meng met de dressing.
- Verdeel de **burrata** over de naanpizza's en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer de naanpizza samen met de salade.

**Eet smakelijk!**



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



# Teriyakiburger met ontbijtspek op brioche

met Japanse draai van zoetzure komkommer en gomasio

Street food Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



De sugarsnaps zijn op, daarom bereid je dit recept met haricots verts. De bereiding blijft verder hetzelfde. Veel kookplezier!



Aardappelpartjes



Gomasio



Briochebroodje



Haricots verts



Teriyakisaus



Ontbijtspek



Kumato-tomaat



Komkommer



Gekruide runderburger



Gemberpuree



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

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



Salade à la Ceesar

## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, kleine kom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Haricots verts* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4402 / 1052	622 / 149
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,5
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	21,6	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	5	0,7

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **aardappelpartjes** in 15 minuten knapperig (zie Tip).
- Verdeel het **ontbijtspek** over een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven, of tot het **spek** krokant is.

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

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



### 2. Burger bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 2 - 3 minuten per kant. Blus in de laatste minuut af met de **teriyakisaus**.
- Verwijder de steelaanzet van de **haricots verts**.
- Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuif zout en de **haricots verts** toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken.



### 3. Komkommer bereiden

- Bak het **briochebroodje** 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in schijfjes.
- Voeg de **komkommer** toe aan een kom en meng met per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ tl suiker. Zet opzij en schep af en toe om.
- Meng in een kleine kom 1 el mayonaise per persoon met de **gemberpuree**.



### 4. Serveren

- Snijd het **briochebroodje** open en besmeer beide kanten met de gembermayonaise. Beleg met de **burger**, het krokante **spek**, de **tomaat** en de zoetzure **komkommer**.
- Serveer de **burger** met de **aardappelpartjes** en de overige mayonaise.
- Schep de **haricots verts** erbij en garneer met de **gomasio**.

Eet smakelijk!

