



Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus met prei, champignons en Mexicaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Prei



Champignons



Volkoren spaghetti



Gemengd-
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Kruidenroomkaas



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

Een enkele sliert spaghetti wordt een "spaghetto" genoemd, wat in het Italiaans "dun draadje" betekent.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	3326 /795	573 /137
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	17,7	3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de champignons in schijfjes.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de tomatenblokjes en het kookvocht toe en breng aan de kook.
- Roer de pasta en de kruidenroomkaas erdoor en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de Mexicaanse kruidenmix (let op: pikant! Gebruik naar smaak) in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de knoflook, champignons en prei toe en bak 5 - 6 minuten al roerend.



Serveren

- Serveer de pasta in diepe borden.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met avocado en witte kaas

met verse kruiden, amandelschaafsel en gedroogde cranberry's

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Tomaat



Mini-komkommer



Bulgur



Verse bladpeterselie en munt



Amandelschaafsel



Avocado



Witte kaas



Gedroogde cranberry's



Rode peper



Paprika



Gemalen korianderzaad



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Avocado (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 /589	382 /91
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snijd ondertussen de ui in dunne ringen.
- Snijd de komkommer, paprika en tomaat in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn.



Garnering voorbereiden

- Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes.
- Hak de peterselie grof en verkruimel de witte kaas.
- Halveer de avocado, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlees in plakken.



Bulgur koken

- Kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.
- Meng ondertussen in een saladekom de tomaat, komkommer, het gemalen korianderzaad en de wittewijnazijn. Breng op smaak met een scheutje extra vierge olijfolie, peper en zout.



Salade maken

- Voeg de bulgur, gebakken groenten en ⅔ van de verse kruiden toe aan de saladekom en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 *Wist je dat dit gerecht weinig verzadigd vet bevat? Door de avocado en olijfolie is het wel rijk aan onverzadigde plantaardige vetten. Dit geeft niet alleen veel smaak, maar is ook goed voor je hart en bloedvaten door de cholesterolverlagende eigenschappen van deze plantaardige vetten.*



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de ui, paprika en een flinke snuif zout toe aan dezelfde pan en bak 3 - 4 minuten. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten karamelliseren.



Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Leg de avocado, het amandelschaafsel, de witte kaas, de gedroogde cranberry's en de **rode peper** erbovenop.
- Garneer met de overige verse kruiden.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sarah's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik ben gek op de Midden-Oosterse keuken: kruidige, hartverwarmende gerechten met gebalanceerde smaken. Deze voorliefde heb ik in dit gerecht kunnen samenbrengen met mijn lievelingsgroente, de aubergine!"



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	479 /114
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Aubergine roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de Midden-Oosterse kruidenmix met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de knoflook en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Snijd de aubergine in de lengte in kwarten en smeer in met de kruidenolie. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier.

2



Tomaten roosteren

- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de aubergine 15 minuten in de oven.
- Voeg de tomaten toe en rooster 12 - 15 minuten verder.

3



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui. Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Fruit de ui en de overige knoflook 2 - 3 minuten.
- Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de tomatenpuree donker kleurt.

4



Couscous bereiden

- Blus af met de bouillon en breng aan de kook.
- Voeg de couscous toe en roer goed door. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot stap 5.

5



Afmaken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Hak de amandelen grof.
- Meng de geroosterde tomaten en de Afrikaanse kruidenmix door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Meng de tahinsaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de aubergine erbovenop.
- Besprenkel met de tahinsaus. Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de verse kruiden en amandelen.

Eet smakelijk!



Kruidige visstoof met kokosmelk

geïnspireerd op Braziliaanse moqueca, met rijst en koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Rode ui



Wortel



Rode puntpaprika



Tomatenblokjes



Mexicaanse kruiden



Kokosmelk



Verse koriander



Pangasiusfilet



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

Dit recept is geïnspireerd op Braziliaanse moqueca. Typisch aan deze exotische stoof met zeevruchten is de aardewerken pot waarin het wordt bereid: een cassole.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, keukenpapier, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm visbouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
[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)	3644 /871	515 /123
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	24,5	3,5
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	19,6	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Koriander snijden

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

Tip: Houd je van pikant en heb je pikante rode saus in huis? Voeg dit dan naar smaak toe.



Stoof maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



BBQ veggie gehaktballetjes met patatjes

met appelsienmayo, geroosterde groenten en Surinaamse kruidenmix

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager®



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Rode ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Barbecuesaus



Paprika



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

Paprika's worden vaak als groente beschouwd, maar eigenlijk zijn het vruchten! Ze bevatten geen capsaïcine, de pikante stof die in de meeste andere pepers zit.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Barbecuesaus (g)	15	25	40	50	65	75
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	469 /112
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	30,5	4,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in staafjes van 5 cm lang.
- Voeg de wortelstaafjes en krieltjes toe aan een grote kom. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de helft van de Surinaamse kruidenmix. Schep goed om.



Groenten roosteren

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes. Was of schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in partjes.
- Voeg de ui, paprika en appel toe aan de kom van de krieltjes en wortel. Besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Voeg toe aan de bakplaat met bakpapier. Rooster 30 minuten in de oven, of tot de groenten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Garnering bereiden

- Verdeel de krieltjes en wortel over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de appelsien uit.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Surinaamse kruidenmix en 1 ½ el appelsiensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de peterselie grof.



Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 4 - 5 minuten.
- Voeg de barbecuesaus toe en bak 1 - 2 minuten verder.
- Serveer de patatjes en groenten over borden.
- Verdeel de gehaktballetjes erover en besprenkel met de appelsienmayo. Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteen



Passata



Geraspte oude
Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	16,9	3,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je kunt de groenten eventueel ook grillen in plaats van bakken.



Samenstellen

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedek de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomaat en een laag courgette eroverheen. Herhaal deze stap en eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de kaas en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Saus maken

- Snijd de tomaat in schijfjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de passata met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, suiker en Siciliaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot en kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes.
- Serveer de pasta op borden en leg de groenten erbovenop.
- Garneer met het basilicum.

Eet smakelijk!



Pikante 'butter tofu' curry met romige kokossaus met rijst, koriander en paprika

Plantaardig

Totale tijd: 30 - 40 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Deze butter tofu bewijst dat smaakvol vegetarisch eten niet ingewikkeld hoeft te zijn! In de Indiase keuken worden specerijen vaak kort gebakken in vet, zodat de aroma's vrijkomen en zich aan het vet binden. Zo verspreiden de smaken zich door het hele gerecht en zit elke hap vol smaak."



Ui



Verse koriander



Garam masala



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Tomaat



Gemberpuree



Paprika



Currypoeder



Kokosmelk



Tofu



Zonnebloempitten



Tomatenpuree



Vers citroengras



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot, keukenpapier, bord, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Garam masala (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers citroengras* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502 /837	544 /130
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	23,7	3,7
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	16,2	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,4	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een sauteerpan zonder olie op middelmatig vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze lichtbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



Rijst koken

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Voeg het maiszetmeel toe aan een bord en breng op smaak met peper en zout.



Specerijen bakken

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook, tomatenpuree, gemberpuree, tomatenblokjes, **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en het currypoeder toe. Roer goed door en bak 2 - 3 minuten.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en knijp het overtollige vocht eruit. Snijd de tofu in blokjes.
- Wentel de tofu door het maiszetmeel, zodat de tofu rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie een pan op hoog vuur. Bak de tofu 3 - 4 minuten en leg vervolgens op een bord met keukenpapier.
- Roer de tofu en een klontje boter door de curry. Proef en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Blus af met de bouillon en de kokosmelk. Meng goed.
- Knik de citroengrass tengels op 3 plaatsen en voeg toe aan de saus. Zet het vuur lager en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten pruttelen.
- Proef de curry en voeg eventueel een snuifje suiker en/of een scheutje azijn toe.



Serveren

- Serveer de rijst in diepe borden en schep de curry erop.
- Garneer met de koriander en de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Zwartebonentostada's met avocadosalsa

met mais, kaas en koolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Gesneden rode kool



Maïs in blik



Avocado



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Lente-ui



Verse koriander



Rode puntpaprika



Limoen



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

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken:
knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met
een eindeloze keuze aan ingrediënten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rode kool* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	673 /161
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13	2,3
Vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de puntpaprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika en het witte gedeelte van de lente-ui 2 - 3 minuten.



Salsa maken

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in vieren.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil.
- Voeg de avocado toe aan een hoge kom en knijp er ¼ limoen per persoon boven uit.
- Voeg de koriander, het groene gedeelte van de lente-ui en de aangegeven hoeveelheid water toe. Mix met een staafmixer tot een romige saus. Proef en voeg limoenrasp naar smaak toe.



Tostada's maken

- Voeg de zwarte bonen toe en bak 3 minuten verder.
- Voeg daarna de Mexicaanse kruidenmix (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat ondertussen de mais uitlekken.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg met de zwarte bonen en verdeel de geraspte kaas erover. Bak de tortilla's 5 - 8 minuten in de oven.



Serveren

- Meng in een grote kom de gesneden rode kool, de mais, de mayonaise en 1 el van de avocadosalsa per persoon. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de rauwkost.
- Verdeel de tostada's over de borden. Garneer met de overige avocadosalsa.
- Serveer met de overige rauwkost.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met harissa, chorizo en witte kaas

met courgette, zongedroogde tomaten en sla

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Rode ui



Courgette



Knoflookteen



Chorizoblokjes



Radicchio en ijsbergsa



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



Harissa



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

Harissa is een chilipasta uit de Maghreb, gemaakt van verschillende soorten chilipepers, specerijen en kruiden. De naam komt van het Arabische stamwoord harasa, wat pletten of pureren betekent.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pot, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	60	90	120	180	210	270
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2536 /606	554 /132
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	9,5	2,1
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	16	3,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.



Salade maken

- Voeg de slamix en wittewijnazijn toe aan een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de zongedroogde tomaten in dunne reepjes.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de chorizoblokjes, ui en knoflook toe en bak 3 minuten.
- Voeg vervolgens de courgette toe en bak 6 - 8 minuten verder, of tot de courgette gaar is.
- Voeg de harissa en de parelcouscous toe aan de sauteerpan en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de parelcouscous over de borden.
- Verdeel de salade eraast.
- Garneer met de zongedroogde tomaten en verkruimel de witte kaas erover.

Eet smakelijk!



Romige rigatoni met blauwe kaas

met paddenstoelen, witloof en peterselie

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rigatoni



Ui



Knoflookteen



Witloof



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Blauwekaasblokjes



Culinaire room



Verse krulpeterselie



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.
Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	590 /141
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 13 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witloofstronken en snijd de witloof doormidden. Verwijder de harde kern. Halveer de witloof in de lengte en snijd in fijne reepjes.



Saus maken

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

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



Groenten bakken

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

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Kip-cheeseburger met gekaramelliseerde ui

met salade en zelfgemaakte aardappelwedges

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Geraspte cheddar



Pruimtomaat



Hamburgerbroodje met sesam



Oranجهoen kipburger



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranجهoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjestoepjes kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	515 /123
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Aardappelwedges maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen en snijd in wedges. Meng in een kom de aardappelwedges met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelwedges over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Snijd de helft van de tomaat in schijfjes en snijd de overige tomaat in blokjes.



Salade maken

- Snijd 4 komkommerschijfjes per hamburger en snijd de overige komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak peper en zout.
- Meng de tomatenblokjes en komkommersblokjes door de dressing.



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger en de ui 7 - 8 minuten, of tot de burger gaar is. Schep regelmatig om.
- Bak ondertussen de hamburgerbroodje 4 - 5 minuten in de oven.



Serveren

- Snijd het hamburgerbroodje open en smeer een laagje mosterd over de onderste helft.
- Beleg met de tomatenschijfjes en komkommerschijfjes. Beleg met de burger en wat gebakken ui. Bestrooi met de cheddar.
- Serveer de burger met de aardappelwedges en de salade.

Eet smakelijk!



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteen



Rode ui



Gele currykruiden



Champignonmix



Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

De gele currykruiden in dit recept bestaan uit kurkuma, koriander, gember, citroengras en andere specerijen om kleur en extra smaak toe te voegen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	373 /89
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,1
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	11,9	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Soep maken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en laat 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de koriander fijn en hak de pinda's grof.
- Voeg de udonnoedels en de sojasaus toe en kook 3 minuten verder.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een soeppot op hoog vuur. Bak de ui, knoflook, **rode peper** en de gele currykruiden 1 minuut.
- Roer de groentemix erdoor en bak 4 minuten verder.



Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de koriander, pinda's en gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Courgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paprikareepjes



Courgette



Rode ui



Knoflookteen



Gemengde bonen



Passata



Pesto genovese



Grana Padanovlokken DOP



Jasmijnrijst



Zure room



Siciliaanse kruidenmix



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

Door een ruitjespatroon in het vruchtvlees van de courgette te snijden, zorg je ervoor dat de courgette gelijkmatig gaart en smaken absorbeert. Deze techniek is perfect om te grillen, bakken of braden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, 2x pan met deksel, pot, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemengde bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	532 /127
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,7
Koolhydraten (g)	109	15
Waarvan suikers (g)	18,8	2,6
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgette helft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft. Breng op smaak met peper en zout.



Stoof maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in schijfjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes indikken.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Draai de courgette om en stoom, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Serveren

- Roer de zure room en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook. Haal vervolgens de sauteerpan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst.
- Leg de courgette op de stoof.
- Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

Eet smakelijk!



Kruidige noedelbowl met tempeh op z'n Thais

met vissaus, pinda's en verse kruiden

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Brede rijstnoedels



Groentemix met witte kool



Vissaus



Sojasaus met minder zout



Knoflookteen



Gemberpuree



Tempehblokjes



Ongezouten pinda's



Limoen



Munt, koriander en Thais basilicum



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

Tempeh zit niet alleen boordevol probiotica en voedingsstoffen, maar het absorbeert ook goed marinades, waardoor het ideaal is voor wokgerechten, salades en grillen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ongezoeten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	656 /157
Vetten (g)	32	8
Waarvan verzadigd (g)	4	0,9
Koolhydraten (g)	67	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,5	0,8

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijstnoedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht.
- Giet af en voeg de noedels terug toe aan de pot. Besprenkel met zonnebloemolie, roer goed door en bewaar apart.



Saus maken

- Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kom de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), sojasaus, suiker en per persoon: 1 el kookvocht en het sap van 1 limoenpartje.
- Voeg de saus, de noedels en pikante rode saus naar smaak toe aan de groenten. Schep goed om en bak 1 - 2 minuten al roerend op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de tempeh, knoflook en gemberpuree 4 - 5 minuten.
- Blus af met 1 el kookvocht per persoon.



Serveren

- Snijd de verse kruiden grof.
- Serveer de noedels in kommen en verdeel de tempeh eroverheen.
- Garneer met de pinda's en verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Hamburger met piccalilly

met salade met zure room en patatjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Komkommer



Rode ui



Biologische zure room



Radicchio en romaine



Piccalilly



Meatier-burger



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

Deze burger geef je een draai met piccalilly - een populair Brits product
geïnspireerd op de Aziatische keuken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Radicchio en romaine* (g)	50	100	150	200	250	300
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	534 /128
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,7
Koolhydraten (g)	50	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten verder.



Salade maken

- Voeg de sla, de ui en de komkommer toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

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.*



Dressing maken

- Snijd de komkommer in schijfjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen (zie Tip).
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de mosterd en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout, voeg de zure room toe en meng goed door.

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



Serveren

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Leg, wanneer de boter heet genoeg is, de burger in de pan en bak 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Serveer de burger met de patatjes, de mayonaise en de salade.
- Proef de piccalilly en serveer naar smaak op de burger.

Eet smakelijk!



Spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

in romige tomatensaus met rucola

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode kerstomaten



Culinaire room



Rucola



Rode ui



Citroen



Knoflookteen



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot, 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
Rode 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)	2703 /646	542 /130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	15,5	3,1
Vezels (g)	8	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.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de spaghetti.
- Halveer de tomaten. 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 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg de room toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 1 minuut 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.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaten, garnalen, knoflook en de helft van het citroensap toe en bak nog 3 minuten.

Weetje 🍌 Ui is een onderschatte supergroente! Ui is niet alleen rijk aan vezels en B-vitamines, maar zit ook bomvol antioxidanten en vitamine C.



Serveren

- Verdeel de spaghetti over diepe borden.
- Leg de rucola erbovenop en besprenkel met het overige citroensap.
- Garneer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Risotto met geroosterde kerstomaten

met venkel, witte kaas en amandelen

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteen



Rode kerstomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3251 / 777	391 / 93
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	1,9
Koolhydraten (g)	87	10
Waarvan suikers (g)	18,2	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes.



Tomaten roosteren

- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn.
- Besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is.
- Rooster 12 - 15 minuten in de oven.



Venkel roosteren

- Voeg de venkel toe aan een grote kom.
- Voeg de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruiden toe. Besprenkel met olijfolie en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 - 25 minuten in oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



Risotto afmaken

- Hak de amandelen grof en snijd de peterselie fijn.
- Verkruimel de witte kaas.
- Haal de risotto van het vuur en roer de overige Afrikaanse kruiden, de helft van de kaas en de helft van de peterselie erdoorheen.
- Roer ⅔ van de tomaten erdoor en breng op smaak met flink wat peper en zout.



Risotto bereiden

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut al roerend.
- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Serveren

- Serveer de risotto in diepe borden.
- Leg de geroosterde venkel en de overige tomaten erbovenop.
- Garneer met de amandelen, de overige kaas en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteen



Grana Padanovlokken DOP



Culinaire room



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix



Conchiglie



Ui



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

Witte miso wordt gemaakt van sojabonen die zijn gefermenteerd met rijst, wat zorgt voor een witte of lichtbeige kleur. De smaak is wat milder en zoeter dan die van gewone misopasta.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	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)	2736 /654	580 /139
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	9,7	2,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.



Afmaken

- Roer de spinazie door de saus en kook 2 - 3 minuten verder, of tot de spinazie geslonken is.
- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de Grana Padano met de gomasio-tuinkruidenmix.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Roer de knoflook, ui en **rode peper** erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en room toe en verhit nog 1 - 2 minuten.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasio mengeling.

Eet smakelijk!



Gepaneerde pangasiusfilet met sticky soja-groenten

met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus met minder zout



Furikake



Paprikapoeder



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, pan, 3x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	482 /115
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	101	15
Waarvan suikers (g)	18,4	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de rijst toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



Vis paneren

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verdeel het paprikapoeder en de helft van de bloem over een diep bord.
- Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag.
- Verdeel de panko over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de panko. Leg de vis op een bord en houd apart.



Groenten bereiden

- Snijd de ui in partjes en snijd de paprika in reepjes. Snijd de wortel in dunne schijfjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om zodat het goed bedekt is.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kleine kom de sojasaus met de honing en de pikante rode saus. Houd apart voor later gebruik.



Serveren

- Besprenkel de achtergehouden saus over de groenten en schep alles goed om. Zet de groenten vervolgens terug in de oven, tot ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de rijst en groenten op borden.
- Leg de vis erop en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Mediterrane couscous met garnalen

met basilicumcrème en zongedroogde tomaten

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Volkoren couscous



Tomaat



Basilicumcrème



Garnalen



Zongedroogde tomaten



Rode puntpaprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



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

Oregano is een van de meest gebruikte kruiden wereldwijd! Zo heeft oregano een vaste waarde in de Mediterraanse en Mexicaanse keuken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, keukenpapier, pan, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	389 /93
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,6
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	13,7	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de puntpaprika en courgette in blokjes van 1 cm.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

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



Groenten bakken

- Verhit een klontje boter in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika, courgette, oregano en de helft van de knoflook 5 - 6 minuten.
- Haal de wok of sauteerpan van het vuur en voeg de couscous, Siciliaanse kruidenmix en bouillon toe. Laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.



Tomaten mengen

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Meng in een kom de basilicumcrème met de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie.
- Voeg de tomaat en zongedroogde tomaten toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de overige knoflook 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de tomaten met dressing door de couscous.
- Serveer over borden.
- Verdeel de garnalen eroverheen en besprenkel met het bakvet uit de pan van de garnalen.

Eet smakelijk!



Stoof met chorizo, spekjes en zure room

met patatjes, champignons en paprika

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Krieltjes



Knoflookteen



Tomatenpuree



Peruaanse kruidenmix



Champignons



Paprika



Chorizoblokjes



Verse bieslook



Biologische zure room



Ontbijtspek



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, soeppot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2255 /539	297 /71
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	8	1,1
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	16,8	2,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Spek en ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd het spek in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui en spekreepjes 4 minuten.
- Bereid de bouillon. Was de krieltjes en snijd in gelijke stukken. Pers de knoflook of snijd fijn.



Stoof maken

- Voeg vervolgens de chorizo, de champignons, de paprika en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 15 minuten koken. Roer af en toe door.
- Haal het deksel van de pot en kook nog 10 minuten, of tot de krieltjes gaar zijn.



Krieltjes toevoegen

- Voeg de knoflook en krieltjes toe aan de soeppot en bak 2 - 3 minuten al roerend.
- Voeg de tomatenpuree en Peruaanse kruiden toe en bak 2 minuten mee.
- Snijd ondertussen de champignons in kwarten.
- Snijd de paprika in smalle repen.



Serveren

- Snijd de bieslook fijn en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de zure room toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de stoof op diepe borden en garneer met een toefje zure room.

Eet smakelijk!



Romige penne met warmgerookte zalm

in prei-spinaziesaus met citroen en dille

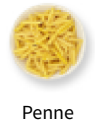
Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit recept is geïnspireerd op een heerlijk gerecht dat ik voorgeschoteld kreeg bij mijn Vlaamse schoonfamilie. Ik ben geen zalm liefhebber, maar dat wisten zij niet. De zalm ging zó goed samen met de zoetheid van de ui en prei dat ik helemaal verkocht was!"



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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)	3268 /781	636 /152
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,6
Koolhydraten (g)	82	16
Waarvan suikers (g)	13,7	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Kook de pasta 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Saus afmaken

- Voeg de room toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Dek de sauteerpan af en laat 8 - 10 minuten stoven.
- Voeg op het laatste moment handje voor handje de spinazie toe en roer door tot het geslonken is.
- Meng de zalmsnippers en de helft van de kaas erdoor en verhit de saus opnieuw.



Prei bakken

- Halveer de prei in de lengte en snijd in halve dunne ringen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op hoog vuur. Bak de knoflook, ui en prei 4 - 5 minuten. Blijf goed roeren.



Serveren

- Snijd de citroen in 4 partjes. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit in de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Snijd de dille fijn.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop. Garneer met de dille en de overige kaas.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Geroosterde zoete-aardappelbowl met biefstukreepjes op z'n Mexicaans met avocado en tomatensalsa

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Zoete aardappel



Wortel



Tomaat



Avocado



Knoflookteen



Mexicaanse kruiden



Verse koriander



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

Het zal je misschien verbazen, maar wortels waren niet altijd oranje!
Oude wortels waren er in paars, geel, rood en wit. De oranje variant werd
voor het eerst hier gekweekt in de 17e eeuw.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	470 /112
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,8
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	21,9	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de zoete aardappel of was grondig en snijd in wedges. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Voeg de wortel, de zoete aardappel, de helft van de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en een snuifje zout toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en schep goed om.



Dressing maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vrucht vlees in plakken.
- Pers de geroosterde knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, mayonaise, knoflook en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 *Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.*



Groenten roosteren

- Verdeel de zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Pel ondertussen de knoflook. Voeg de knoflook toe aan de bakplaat en schep goed om.
- Zet terug in de oven en rooster nog 5 - 10 minuten, of tot de wortel en zoete aardappel goudbruin zijn.



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes en de overige **Mexicaanse kruidenmix** 1 minuut (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Bak de biefstukreepjes kort voor rosé vlees of langer voor doorbakken. De biefstukreepjes zijn snel gaar, dus bak ze niet te lang voor een mals resultaat.*



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander grof (zie Tip).
- Meng in een kom de tomaat, de koriander en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Serveer de geroosterde wortel en zoete aardappel op diepe borden en leg de tomatensalsa erbovenop.
- Leg de biefstukreepjes en avocado erbovenop.
- Besprenkel met de dressing.

Eet smakelijk!



Brandt & Levie worst in currysaus met gefrituurde uitjes

met cheesy aardappelpuree en sperziebonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensworst
met currykruiden



Ui



Knoflookteen



Wortel



Currypoeder



Sperziebonen



Aardappelen



Gefrituurde uitjes



Geraspte Goudse kaas



Nieuw ingrediënt in je box! Samen met Brandt & Levie introduceren we een nieuwe smaak varkensworst met aromatische currykruiden. Deze unieke combinatie geeft een kruidige, lichtzoete en hartige draai aan hun ambachtelijke worst. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot, pot met deksel, aardappelstamper, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworst met currykruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 /856	505 /121
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,5
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	12,4	1,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg het currypoeder toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Meng vervolgens met een garde geleidelijk de bouillon erdoor. Wacht tot de bouillon volledig is opgenomen en roer dan de helft van de mosterd erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de worst terug in de pan en laat 2 - 3 minuten op laag vuur sudderen.



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pot. Voeg een snuifje zout en de sperziebonen toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg een klontje boter, de kaas, de overige mosterd en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Worst bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Voeg de wortel toe, verlaag het vuur naar middelmatig en dek de pan af. Bak 8 - 10 minuten en draai regelmatig om. Haal de worst uit de pan en houd apart.
- Voeg de knoflook en ui toe aan de wortel en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree, sperziebonen en worst op borden.
- Giet de currysaus erover en garneer met de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes met wortel-preistoemp met spekjes en ketjapsaus

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Gehaktballetjes van varken en rund



Ketjap manis



Ontbijtspek



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

De meest gebruikte variant ketjap is ketjap manis. Wist jij dat manis zoet betekent in het Indonesisch?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 /874	472 /113
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	25,6	3,3
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	23,2	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot (zie Tip).
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in stukken van 3 cm.
- Kook beide in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee potten voor de wortel en aardappelen.



Gehaktballen bakken

- Verhit een klontje boter in de pan van de spekjes op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip).

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de saus.



Prei bakken

- Snijd ondertussen de prei in dunne ringen.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de prei 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Voeg opnieuw een klontje boter toe aan dezelfde pan en roer de ketjap, de bouillon en de helft van de mosterd erdoorheen.
- Voeg de gehaktballetjes weer toe aan de pan.
- Verlaag het vuur en dek de pan af met het deksel. Laat de saus zachtjes 5 - 6 minuten indikken, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



Spekreepjes bakken

- Snijd het spek in reepjes.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes in 5 - 7 minuten knapperig.
- Haal de spekjes met een schuimspaan eruit en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



Serveren

- Voeg de prei toe aan de aardappelen en wortel. Stamp de aardappelen, wortel en prei grof met een aardappelstamper.
- Voeg een klontje boter, de overige mosterd en een scheutje melk toe. Roer de spekreepjes erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stoemp op de borden met de gehaktballen en de saus erbovenop.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met witte kaas en yoghurtsaus

met geroosterde paprika, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteen



Verse krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Door de paprika's in de oven te roosteren, wordt hun smaak dieper en
passen ze perfect bij verse kruiden en hartige specerijen!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	549 /131
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	16,2	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes. Verdeel de paprika over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met zonnebloemolie en rooster de paprika 20 - 25 minuten in de oven, of tot de paprika zacht is. Schep halverwege om.



Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op middellaag vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de wortel en de komijn toe en verhoog het vuur naar middelhoog vuur. Bak 7 - 10 minuten al roerend, of tot de wortel gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kom de yoghurt met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.



Garnering bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Hak de amandelen grof. Snijd de peterselie fijn en verkruimel de witte kaas.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Voeg de parelcouscous toe en bak 1 minuut al roerend.
- Voeg de bouillon toe. Zet het vuur laag en kook de parelcouscous in 13 - 15 minuten gaar.



Serveren

- Voeg de wortel toe aan de parelcouscous samen met de helft van: de witte kaas, de paprika, de peterselie en de amandelen en meng goed.
- Verdeel de parelcouscous over de borden en besprenkel met de yoghurtdressing.
- Garneer met de overige witte kaas, paprika, peterselie en amandelen.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met gewokte sperziebonen

met pikante aardappelsalade en sesamzaad

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Zalm behoort tot de vette vissoorten - deze zijn hoog in goede vetzuren
en beschermen daardoor tegen hart- en vaatziekten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, keukenpapier, pan, 2x pot met deksel, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	517 /124
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,2
Koolhydraten (g)	42	8
Waarvan suikers (g)	4,5	0,9
Vezels (g)	14	3
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.



Aardappelen koken

- Breng water aan de kook in twee potten.
- Schil of was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.



Sperziebonen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de sperziebonen met de helft van de dressing 3 - 5 minuten al roerend, of tot de sperziebonen beetgaar zijn.
- Roer de helft van het sesamzaad erdoorheen.
- Voeg de mayonaise en de overige dressing toe aan de aardappelen en meng goed.



Dressing maken

- Schenk een bodempje water in een pot. Voeg de sperziebonen toe en breng afgedekt aan de kook. Laat 4 - 5 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan een een kom.
- Voeg het gemalen korianderzaad, de pikante rode saus, de wittewijnazijn en de sojasaus toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant, met de huid omhoog. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelsalade met de sperziebonen en de vis. Garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!



Steak met koolrabi-appelsalade

met patatjes en verse kruiden

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienchutney



Verse bladpeterselie



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

Koolrabi geeft een frisse en knapperige draai aan dit gerecht. Deze relatief
onbekende groente groeit boven de grond en bevat onder andere calcium
en vitamine C.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, rasp, 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
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (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)	2753 /658	472 /113
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	27,5	4,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de aardappelen en snijd in wedges. Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een sauteerpan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal het deksel van de pan. Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Steak bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde pan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.



Salade maken

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne schijfjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, appel, mayonaise en wittewijnazijn. Voeg de helft van de verse kruiden toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in sneetjes.
- Serveer de steak met de patatjes en de koolrabisalade.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Dahl met naanbrood en salsa

met gember, appel, kokosmelk en citroen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Knoflookteen



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood met kruiden



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



Kokosrasp



Citroen



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

Je serveert dit gerecht met gekruid naanbrood. Samen met de
smaakvolle dahl vormt dit de perfecte combinatie!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote sauteerpan met deksel, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	457 /109
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	97	12
Waarvan suikers (g)	20,3	2,5
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de appel met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp of snijd fijn.



Naan bakken

- Bak het naanbrood 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes. Snijd de tomaat in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



Specerijen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de kurkuma en de groene currykruiden 1 minuut, of tot de kruiden beginnen te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en gember toe en bak 2 - 3 minuten.



Salsa maken

- Meng in een kom de komkommer, tomaat, verse munt en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar apart tot serveren.



Dahl maken

- Voeg de linzen en appel toe aan de sauteerpan en schep goed om.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten.
- Haal het deksel van de sauteerpan en laat nog 5 minuten indikken, of tot de linzen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Pers 1 citroenpartje per persoon uit over de dahl en roer goed door.
- Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de kokosrasp.
- Serveer met het naanbrood, de frisse salsa en de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Smokey mafaldine met chorizo

met romige tomatensaus, pecorino en spinazie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Chorizoblokjes



Knoflookteen



Gesneden ui



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Roomkaas



Kerstomaten in blik



Geraspte pecorino DOP



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	572 /137
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,2
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3
Vezels (g)	10	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.



Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 7 minuten.
- Voeg de spinazie toe en kook 2 minuten verder.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de pasta af en bewaar apart.



Saus maken

- Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de kerstomaten, roomkaas, Siciliaanse kruidenmix, suiker en 25 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Laat zachtjes pruttelen tot de pasta klaar is.



Specerijen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de chorizo met de knoflook en ui 2 - 3 minuten.



Serveren

- Voeg de pasta en spinazie toe aan de saus en roer goed door.
- Voeg wat meer kookvocht toe als de saus nog te dik is.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de pecorino.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehaktballetjes en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en citroenmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Gesnipperde rode ui



Wortel



Courgette



Citroen



Afrikaanse kruidenmix



Dadelstukjes



Amandelschaafsel



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



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

De dadel wordt beschouwd als een van de oudste vruchten die door de mensheid wordt gekweekt. Er is zelfs bewijs dat dadels al in 7000 v. Chr. werden gekweekt voor voedsel!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, kleine kom, kleine pan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadestukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18

Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4146 / 991	549 / 131
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	22,3	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pot. Snijd de wortel in in kleine blokjes.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon en breng aan de kook. Dek de pot af en laat 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de wortel toe en kook 6 - 7 minuten verder.
- Voeg dan de dadels toe en kook nog 1 minuut. Zet het vuur uit en besprenkel de bulgur met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een klontje boter in een kleine pan op middelhoog vuur. Rooster het amandelschaafsel 2 - 3 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Haal de pan van het vuur.
- Snijd de helft van de citroen in partjes. Pers de overige citroen uit in een kleine kom.
- Voeg de mayonaise toe en meng goed (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan slechts de helft van de mayonaise.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Snijd ondertussen de courgette in kleine blokjes.
- Verlaag het vuur van de pan naar middelmatig. Voeg de Afrikaanse kruidenmix, de courgette en de ui toe. Meng goed bak 8 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met het amandelschaafsel en besprenkel met de citroenmayonaise.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet met pestokrieltjes

met courgette en paprika

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve kriel met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Pesto betekent letterlijk "gestampt" omdat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] 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)	2862 /684	500 /120
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,6
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	10	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Haal het deksel van de pan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



Afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en courgette 3 minuten.
- Meng ondertussen, zodra de krieltjes gaar zijn, de pesto erdoor.



Groenten bereiden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de courgette in halve maantjes en snijd de paprika in reepjes.

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



Serveren

- Voeg de kip toe aan de groenten en bak 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip en groenten gaar zijn.
- Serveer de patatjes met de kip en groenten.
- Serveer de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!