Hartige pie van kipgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselder

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie Fit & Bewust




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Worcestershiresaus


BBQ-rub


Mix van ui, wortel en bleekselder


Bladerdeeg


Tomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mix van ui, wortel en bleekselder* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	2803 /670	509 /122
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de groentemix 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Volkoren spaghetti met harissa en scampi's

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Volkoren spaghetti


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	16,1	3,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in ringen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snijd de basilicumblaadjes in fijne reepjes.

2



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Roer de garnalen erdoor en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal alles uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof helpt om vermoeidheid te verminderen.*

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata, tomaat, Hello Provence, harissa, rodewijnazijn en suiker toe. Meng goed en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.

4



Serveren

- Voeg de pasta en het paprikamengsel toe aan de saus. Meng goed.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

Volkoren fusilli met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Volkoren fusilli


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Bimi broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2632 /629	566 /135
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	10,2	2,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur.
- Bak de broccolini 4 - 6 minuten, of tot rondom bruin.

2



Snijden

- Blus de broccolini af met een scheutje water. Dek af met het deksel en bak 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de champignons in plakjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, champignons en knoflook 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur. Voeg de roomkaas, mosterd en het achtergehouden kookvocht toe.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.

4



Serveren

- Scheur de spinazie klein boven de diepe pan. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Haal van het vuur en meng de pecorino, de Hello Umami en de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden en leg de broccolini erbovenop.
- Besprenkel met de truffelolie.

Cheesy taquito's met kipgehakt

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en yoghurt

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




Volkoren mini-tortilla


Rode ui


Pruimtomaat


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Paprika


Passata


Gerookt paprikapoeder


Geraspte mozzarella


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Knoflook-kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	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)	2791 /667	525 /125
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,7
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	16,9	3,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de knoflook-kruidenmix toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat vitamine B12 – deze voedingsstof draagt bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem.*

3



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Plantaardige schnitzel met bruine rijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel




Wortel


Gesneden spitskool


Bruine snelkookrijst


Lente-ui


Gomasio


Zoete Aziatische saus


Plantaardige schnitzel met cornflakes


Knoflookteen


Gemberpuree

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 /955	555 /133
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,8
Koolhydraten (g)	110	15
Waarvan suikers (g)	25,5	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

2



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het witte gedeelte van de lente-ui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

3



Saus maken

- Rasp de wortel. Snijd de gesneden spitskool eventueel nog fijner. Meng in een kom de suiker en de wittewijnazijn met peper en zout naar smaak.
- Voeg de wortel en gesneden spitskool toe en schep goed om. Houd in de koelkast tot serveren.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.

4



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Serveer de knoflook-gemberrijst op de borden. Leg de schnitzel erop en besprenkel met de saus.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de lente-ui.
- Serveer de zoetzure rauwkost ernaast.

Bulgurbowl met veggie kip en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

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




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Plantaardige kipstukjes


Gesneden snijbonen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	460 /110
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat en de wortel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Hak de bladpeterselie grof en snijd de limoen in partjes.

2



Groenten koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, snijbonen en wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de bulgur toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

3



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog en bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige Midden-Oosterse kruiden in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en schep de yoghurtsaus erbij.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de limoenpartjes.

Hertenbiefstuk met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uiensaus

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Aardappelen


Sperziebonen


Rode ui


BBQ-rub


Slamix met radicchio, rucola en bladsla


Aioli


Hertenbiefstuk

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3891 /930	528 /126
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,6
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	14,2	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de biefstuk uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pot met een bodempje water. Voeg de sperziebonen toe met een snuif zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water zodat de sperziebonen niet verder garen. Zet apart en laat de sperziebonen verder afkoelen.

3



Uiensaus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus de af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur indikken.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de boter goed heet is en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal de biefstuk uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sperziebonen en de slamix erdoorheen. Schep goed door de dressing heen.

6



Serveren

- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Serveer met de uiensaus en de aioli.

Volkoren orzo met witte kaas en vers basilicum

met knoflookbrood en geroosterde groenten

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



- Verse basilicum en oregano
- Rode puntpaprika
- Courgette
- Aubergine
- Volkoren orzo
- Ui
- Knoflookteen
- Passata
- Gerookt paprikapoeder
- Witte kaas
- Volkoren tarwe meerzaden bol
- Hello Buon Appetito

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe meerzaden bol is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. Het broodje is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Volkoren orzo (g)	40	75	115½	150	190½	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren tarwe-meerzadenbol (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	482 /115
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,5
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	21,2	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de blaadjes van de oregano en hak grof. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de courgette en aubergine in blokjes van 1 cm.
- Meng in een grote kom de groenten met de oregano. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

2

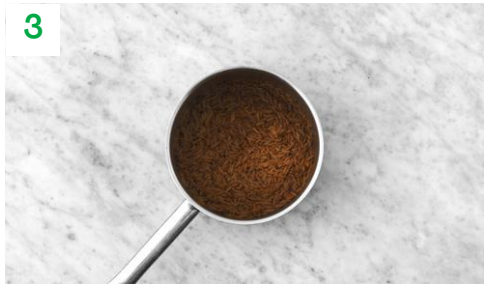


Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Laat wat ruimte over voor het brood (zie Tip).
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot alles gaar is.

Tip: *Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.*

3



Orzo koken

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot.
- Kook de orzo in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

4



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de helft van de knoflook 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de passata. Voeg het gerookte paprikapoeder en de suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

5



Mengen

- Snijd het broodje open en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Bestrooi met de Hello Buon Appetito en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 8 minuten mee met de groenten.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd het basilicum grof.
- Voeg de witte kaas en het basilicum toe aan een kom en breng op smaak met peper.

6



Serveren

- Meng de geroosterde groenten door de orzo.
- Serveer de smokey tomatensaus op borden en schep de orzo erbovenop.
- Garneer met de mengeling van witte kaas en basilicum.
- Snijd het brood in repen en serveer ernaast.

Stoof op z'n Marokkaans met kip

met gedroogde abrikozen en ras el hanout

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




Kippendijreepjes met kebabkruiden


Wortel


Ui


Knoflookteen


Ras el hanout


Bulgur


Tomatenpuree


Verse bladpeterselie


Aubergine


Gedroogde abrikozenstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	412 /98
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	28	4,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in halve maantjes. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot of grote pot met deksel op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten.
- Voeg de aubergine, wortel, ui en knoflook toe en bak nog 2 minuten.

2



Stoven

- Voeg de ras el hanout en tomatenpuree toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, honing en gedroogde abrikozen toe en roer goed door.
- Verlaag het vuur en dek de pot af. Laat 25 - 30 minuten zachtjes stoven. Roer af en toe door.
- Haal het deksel van de pot en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Bulgur koken

- Voeg de bulgur en ruim gezouten water toe aan een pot. Zorg dat de bulgur goed onder water staat.
- Breng het water aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

4



Serveren

- Giet de bulgur af en roer de helft van de peterselie erdoor.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de bulgur over de borden. Schep de stoof ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Gekonfijte eendendij met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

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




Gekonfijte eendendijfilet


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1½	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (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)	3096 /740	454 /108
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pot.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon. Laat 10 minuten zachtjes koken, of tot gaar.
- Besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.

2



Eend bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de eend, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de eend uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.

3



Groenten snijden

- Meng in een kleine kom de tzatziki met het water voor de saus.
- Snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.
- Snijd de radijsjes in kwarten en snijd de verse kruiden grof.

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

4



Serveren

- Meng in een saladekom de groenten met de sumak, de za'atar, de helft van de verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de tzatziki en garneer met de overige verse kruiden.

Scampi-bowl met mangosalsa

met rijst, koolsla en Afrikaanse kruiden

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




Garnalen


Jasmijnrijst


Ui


Rode kool, witte kool en wortel


Mango


Mini-komkommer


Afrikaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	419 /100
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	24,1	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snuifje zout aan de kook in een pot.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

2



Koolsla maken

- Meng in een grote kom de koolmix, de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Snipper de ui en snijd de komkommer in blokjes.
- Schil de mango en snijd in blokjes.

3



Salsa maken

- Meng in een saladekom de komkommer, mango, ui en honing (zie Tip).
- Roer de overige wittewijnazijn en wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de garnalen met de Afrikaanse kruidenmix 3 minuten, of tot gaar.
- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de garnalen, de salsa en de koolsla erbovenop.

Veggie spaghetti bolognese met Grana Padano

met volkoren spaghetti, tomaten en peterselie

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




Volkoren spaghetti


Ui


Knoflookteen


Wortel


Mini-romatomaten


Plantaardig rulgehakt


Passata


Gedroogde oregano


Hello Umami


Worcestershiresaus


Verse bladpeterselie


Grana Padanovlokken DOP

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (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
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	452 /108
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	19,5	3,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot. Kook de pasta 11 - 13 minuten, of tot de pasta beetgaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Halveer de tomaten.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 3 minuten.
- Voeg de wortel, de tomaten, het gehakt, de passata, de Hello Umami, de worcestershiresaus, de sojasaus en de oregano toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de bouillon toe en draai het vuur laag. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten pruttelen (zie Tip).
- Snijd de peterselie grof.

Tip: *Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.*

4



Serveren

- Verdeel de pasta over borden en schep de saus erover.
- Garneer met de kaas en peterselie.

Zalm met kruidige kokos-currysaus

met rijst, bieslook en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Basmatirijst


Wortel


Paarse wortel


Courgette


Biologische zalmfilet met huid


Kokosmelk


Vissaus


Gele-currykruiden


Knoflook-kruidenmix


Verse bieslook

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	466 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	11,3	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Snijd de wortels in staafjes en de courgette in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 minuten in de oven.

2



Rijst koken

- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout.
- Maak in het midden van de bakplaat wat ruimte tussen de groenten en leg de vis ertussen. Bak 10 - 15 minuten, of tot gaar.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur daarna uit.
- Breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt staan tot serveren.

3



Saus maken

- Verwarm de kokosmelk in een kleine pot op middelmatig vuur.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de gele currykruiden toe en meng goed.
- Zet het vuur uit wanneer de saus de gewenste dikte heeft bereikt.
- Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn.

4



Serveren

- Schep de rijst op borden met al het andere ernaast.
- Besprenkel met de kokos-currysaus en garneer met de bieslook.

Bio steak | rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie



- Verse rozemarijn
- Aubergine
- Rode ui
- Rode puntpaprika
- Bulgur
- Biologische steak
- Verse bladpeterselie
- Midden-Oosterse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	561 /134
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de aubergine in plakken van 1/2 cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en 3/4 van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten roosteren

- Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 3/4 van de kruidenolie.
- Rooster de aubergine 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Verdeel de puntpaprika en ui over een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven.

3



Bulgur maken

- Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten samen 6 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Bak de overige rozemarijn 1 minuut.
- Voeg de bulgur toe en meng zodat de bulgur bedekt is met de boter. Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten.

4



Steak bakken

- Verhit opnieuw een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor.
- Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

5



Saus maken

- Snijd, terwijl de steak aan het rusten is, de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het bakvet van de steak door de bulgur. Voeg daarna de Midden-Oosterse kruiden, ui en puntpaprika toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de bulgur over de borden en leg de geroosterde aubergine en de steak erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Bio zalmfilet | met sesamkorst en noedels

in oestersaus met stir-fry groenten

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




Volkoren noedels


Biologische zalmfilet met huid


Knoflookteen


Ui


Courgette


Spinazie


Oestersaus


Zoet-pikante chilisaus


Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Oestersaus (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zoet-pikante chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3054 /730	646 /154
Vetten (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	54	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de noedels 4 - 5 minuten. Giet af, spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de oestersaus met de zoet-pikante chilisaus, de sojasaus en het water voor de saus.

2



Vis bakken

- Meng op een bord de sesamzaadjes met peper en zout.
- Besprenkel de vis met een scheutje zonnebloemolie en wentel door de sesamzaadjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, draai daarna om en bak nog 2 minuten.
- Haal de vis uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak al roerend de ui en de courgette 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook toe en scheur de spinazie klein boven de pan. Laat de spinazie slinken.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de noedels en het sausmengsel toe en meng goed.

Weetje: *De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof helpt om vermoeidheid te verminderen.*

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.

Za'atar-citroenkip met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

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




Citroen


Knoflookteen


Za'atar


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Rozijnen


Courgette


Rode puntpaprika


Kipfilet


Verse bladpeterselie


Gerookt paprikapoeder


Parelcouscous


Rode ui


Gomasio

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm Kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	597 /143
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	22,6	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng water aan de kook in een grote pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

- Leg de courgette en de puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en bak in 12 - 15 minuten goudbruin.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.

3



Parelcouscous afmaken

- Meng in een kleine kom de honing met de helft van het citroensap, de helft van het gerookte paprikapoeder en de helft van de knoflook (zie Tip).
- Roer de gomasio, een klontje boter en het overige gerookte paprikapoeder door de parelcouscous.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: *De overige knoflook wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle knoflook te gebruiken in deze stap.*

4



Kip bakken

- Meng in een kom de kip met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en de kip 7 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de kip met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

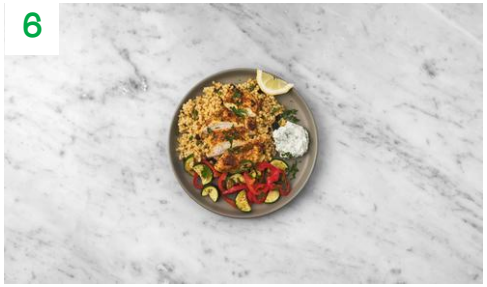
5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de overige knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Schep de parelcouscous op borden en leg al het andere erbij.
- Verdeel de yoghurtsaus erover en garneer met de overige peterselie.
- Serveer met de citroenpartjes.

Gebakken grillkaas met pompoen-orzotto

met gekaramelliseerde peer, geroosterde walnootstukjes en tijm

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch




Volkoren orzo


Knoflookteen


Ui


Pompoenblokjes


Peer


Gedroogde tijm


Walnootstukjes


Witte grillkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	900	750	1200
Peer* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	160	320	480	640	800	960
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3946 /943	541 /129
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	28,2	3,9
Koolhydraten (g)	89	12
Waarvan suikers (g)	36,6	5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Fruiten

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de pompoen toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de orzo toe en rooster 1 minuut op middelmatig vuur.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, giet de bouillon erbij en dek af met het deksel.

3



Orzo koken

- Kook de orzo 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel extra water toe als het te droog lijkt.
- Snijd ondertussen kriskras in de kaas, maar zorg dat het mes niet door de kaas heen snijdt. (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. Bewaar de overige kaas voor een andere keer.*

4



Snijden

- Leg de kaas in een ovenschaal. Bestrooi met de tijm en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Bestrooi met de walnoten en besprenkel met de helft van de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kaas 8 - 10 minuten in de oven.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de peer en snijd de peer in plakken.

5



Peer karamelliseren

- Verhit een klontje boter in een pan op middelmatig vuur en bak de peer 2 - 3 minuten.
- Meng de overige honing erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Draai het vuur naar middelhoog. Bak in nog 5 - 7 minuten zacht en lichtbruin.

6



Serveren

- Breng de orzo flink op smaak met peper en zout. Serveer op diepe borden.
- Garneer met de peer, de kaas en de walnoten.
- Besprenkel met het overige bakvocht uit de ovenschaal.

Hertenbiefstuk in mosterdroomsaus

met patatjes, champignons en geglaceerde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.




Aardappelen


Kastanjechampignons


Knoflookteen


Rode ui


Verse rozemarijn


Hertenbiefstuk


Culinaire room


Wortel


Paarse wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Culinaire room (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4243 /1014	476 /114
Vetten (g)	66	7
Waarvan verzadigd (g)	29,2	3,3
Koolhydraten (g)	70	8
Waarvan suikers (g)	24,2	2,7
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	2,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in schijfjes van 1/2 cm dik (zie Tip).

Tip: *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer het gerecht dan met de helft van de aardappelen en bewaar de rest voor een andere keer.*

2



Aardappelen bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen, afgedekt, 25 minuten.
- Haal het deksel van de diepe pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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

3



Wortels bakken

- Snijd ondertussen de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de wortels 1 minuut. Voeg de suiker en de helft van de bouillon toe.
- Dek de diepe pan af en laat 10 - 12 minuten stoven.
- Haal het deksel van de diepe pan en laat nog 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

4



Biefstuk bakken

- Snijd de champignons in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Ris de naalden van de rozemarijntakjes en snijd grof.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Champignons bakken

- Verhit een klontje boter in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons en de knoflook toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de overige bouillon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn, rozemarijn en de room toe.
- Verlaag het vuur en laat 5 minuten indikken.

6



Serveren

- Laat de saus 8 - 12 minuten indikken en indikken, of langer als de saus te dun lijkt.
- Proef de saus en roer regelmatig. Voeg eventueel 1 tl bloem per persoon toe om de saus dikker te maken.
- Serveer de wortels en aardappelen op borden.
- Serveer de biefstuk en de mosterdroomsaus ernaast.

Sticky scampi's met stir-fry noedels

in zwarteknoflooksaus met pikante honingpinda's

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




Zwarteknoflookmarinade


Gemberpuree


Aubergine


Wortel


Volkoren noedels


Garnalen


Lente-ui


Zoete Aziatische saus


Knoflookteen


Gomasio


Pikante honingpinda's


Koreaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	632 /151
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,9
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	18,9	4,2
Vezels (g)	10	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.

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Voeg de aubergine, de wortel en een scheutje water toe en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

2



Groenten bakken

- Haal het deksel van de diepe pan en voeg de zwarteknoflookmarinade, de gemberpuree en de helft van de Koreaanse kruidenmix toe.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui fijn. Bewaar de helft van het groene gedeelte van de lente-ui ter garnering.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en lente-ui 1 minuut.

3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier, voeg toe aan de lente-ui en bak 3 minuten.
- Roer de zoete Aziatische saus en de gomasio erdoorheen.
- Voeg de noedels toe aan de groenten, meng goed en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de overige Koreaanse kruidenmix en het water voor de saus.
- Hak de pinda's grof.
- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de mayonaisesaus. Garneer met de pikante honingpinda's (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de achtergehouden lente-ui.

Kipcurry met paksoi

met rijst in kruidige kokossaus

Totale tijd: 35 - 45 min.




Rode ui


Knoflookteen


Paprika


Appel


Gele-currykruiden


Kokosmelk


Basmatirijst


Rode peper


Paksoi


Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Witte 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)	3469 /829	531 /127
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	19,3	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en rode peper 1 - 2 minuten.

2



Laten pruttelen

- Voeg de appel en paprika toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de gele currykruiden toe en bak al roerend 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water en de kokosmelk. Verlaag het vuur en meng goed. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten pruttelen (zie Tip).

Tip: *Voeg een scheutje water toe als de curry te snel droogkookt.*

3



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

4



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, voeg toe aan de currysaus en meng goed.
- Bewaar de diepe pan voor de volgende stap.

5



Paksoi bakken

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de steel als de bladeren van de paksoi grof.
- Bak de paksoi 3 - 4 minuten in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur.
- Zet daarna het vuur uit. Voeg de rijst toe aan de paksoi. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de rijst met paksoi over de borden.
- Schep de curry erbovenop.

Bio steak | met teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

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




Witte langgraanrijst


Knoflookteen


Aubergine


Wortel


Teriyakisaus


Gomasio


Verse koriander


Biologische steak

Klaar om te koken?

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

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
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	440 /105
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pot op laag vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Roer de rijst erdoor en giet de bouillon erbij.

2



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar op laag vuur.
- Haal de pot van het vuur en laat 5 minuten nagaren. Giet de rijst af indien nodig en breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de aubergine in de lengte en snijd elke helft in vier lange partjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op hoog vuur. Bak de aubergine 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.

3



Aubergine stomen

- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de diepe pan af en stoom de aubergine 4 - 6 minuten.
- Verwijder het deksel, voeg de teriyakisaus toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van pikant en heb je pikante rode saus (zoals sriracha) in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de aubergine toe.*

4



Steak bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Meng ondertussen het bakvet uit de pan door de aubergine.

5

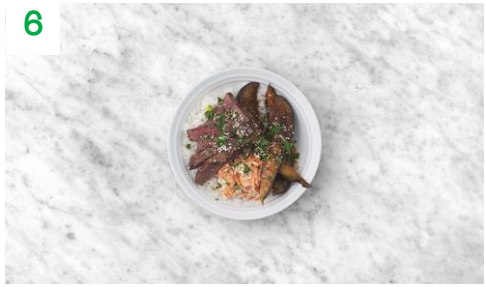


Wortelsalade maken

- Rasp ondertussen de wortel en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel met de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de koriander.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De wortel in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

6



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de rijst over kommen en schep de aubergine en wortelsalade erover. Leg de steak erbovenop.
- Garneer met de gomasio en de overige koriander.

Volkoren fusilli in romige chorizosaus

met guacamole en tomaten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Chorizoblokjes


Ui


Mini-romatomaten


Guacamole


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	751 /180
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,6
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	14,6	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta. Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.

2



Chorizo en groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan of grote pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en chorizoblokjes 2 - 3 minuten.
- Halveer de tomaten en voeg samen met de puntpaprika toe aan de diepe pan.
- Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus afmaken

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

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

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de overige geraspte kaas over de pasta.
- Schep de guacamole erbovenop.

Wraps met panko-scampi's

met regenboogkoolsla met appel en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Garnalen


Tomaat


Rode kool, witte kool en wortel


Appel


Volkoren mini-tortilla


Panko paneermeel


Mayonaise


Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3992 /954	643 /154
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	21,2	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Voeg de panko toe aan een grote kom. Voeg de helft van de mayonaise toe aan een kleine kom. Breng beide op smaak met peper en zout.
- Zet een bord met keukenpapier klaar.

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de microgolf te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

2



Garnalen bakken

- Zorg dat de garnalen rondom bedekt zijn met de Peruaanse kruiden. Wentel door de mayonaise en vervolgens door de panko.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Bak de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Haal uit de pan en houd apart.

3



Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Tip: *Verwarm je de tortilla's in de microgolf? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn en de overige mayonaise.
- Voeg de appel en de koolmix toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's naar smaak kan beleggen.

Kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Volkoren tortilla


Kipsatéblokjes


Kiwi


Avocado


Rode kool, witte kool en wortel


Veldsla


Verse koriander


Limoen


Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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)	2954 /706	607 /145
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	11,6	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd eventuele grotere stukken kip in kleinere stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de Peruaanse kruiden 6 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Volkoren fusilli met aubergine en kipfilet

en voor ouders: peterselie en kalamata-olijven

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Kalamata-olijven


Italiaanse kruiden


Culinaire room


Knoflookteen


Tomatenpuree


Aubergine


Ui


Geraspte Goudse kaas


Verse bladpeterselie


Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
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)	3636 /869	605 /145
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	24	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	49	8
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snijd de aubergine in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Halveer de kip door de lengte en wentel door de bloem. Breng op smaak met peper en zout.

2



Aubergine en kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de aubergine en de ui 4 - 5 minuten, of tot gaar. Roer regelmatig door.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten verder, of tot gaar.

3



Saus afmaken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Blus de aubergine af met de witte balsamicoazijn. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de room, de bouillon, de honing en Italiaanse kruiden toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door.

4



Serveren

- Snijd de verse peterselie fijn.
- Serveer de pasta over borden.
- Voor de kinderen: snijd de kip in reepjes en serveer op de pasta. Garneer met de kaas.
- Voor de ouders: serveer de kip op de pasta. Garneer met de kaas, olijven en peterselie.

Bulgoginoedels met veggie gehakt en wokgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch




Plantaardig rulgehakt


Knoflookteen


Groentemix met witte kool


Tahin


Woksaus met gember


Verse koriander


Bulgogisaus


Sesamzaad


Gefrituurde uitjes


Volkoren noedels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	736 /176
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	116	24
Waarvan suikers (g)	25,1	5,2
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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

1



Noedels koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pot.

2



Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bak, zodra de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en bak al roerend 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de wittewijnazijn, het achtergehouden kookvocht, de ketjap of zoete sojasaus en wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak.
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

4



Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen.
- Verdeel de stir-fry erover.
- Garneer met de koriander, het sesamzaad en de gefrituurde uitjes.

Gekonfijte eend met volkoren noedels

met stir-fry groenten en gomasio

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Gekonfijte eendendijfilet


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Groentemix met witte kool


Volkoren noedels


Zoete Aziatische saus


Gomasio


Woksaus met gember

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 /727	694 /166
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,4
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	18,7	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Meng in een kom de eend en het vocht met de woksaus met gember en de ketjap of zoete sojasaus.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen water aan de kook in een pot.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Eend bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de eend, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de diepe pan.
- Garneer met de gomasio.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Volkoren spaghetti


Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	4021 /961	737 /176
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: *Kook het water eventueel in de waterkoker om tijd te besparen.*

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de diepe pan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met het basilicum en de Grana Padano.

Onze hertenbiefstuk in champignonroomsaus

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 45 - 55 min.




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Culinaire room


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Hertenbiefstuk

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 /822	478 /114
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,9
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Was de aardappelen en snijd in kwarten. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Champignons snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.

3



Champignons bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Roer de mosterd en de culinaire room erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 indikken.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de boter goed heet is en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal de biefstuk uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de biefstuk voor serveren tegen de draad in in plakken.

5



Sperziebonen bereiden

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de sperziebonen en de overige knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur.
- Roer de basilicumcrème erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles ernaast.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garneer met de bieslook.

Hartige pie van veggie gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselder

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie Vegetarisch Fit & Bewust




Plantaardig rulgehakt


Worcestershiresaus


BBQ-rub


Bladerdeeg


Tomaat


Mix van ui, wortel en bleekselder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselder* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de groentemix 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Cheesy taquito's met rundergehakt

met biologisch rundergehakt | volkoren tortilla's en yoghurt

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Volkoren mini-tortilla


Rode ui


Pruimtomaat


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Paprika


Passata


Gerookt paprikapoeder


Geraspte mozzarella


Biologisch rundergehakt


Knoflook-kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	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)	3552 /849	638 /152
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,2
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	16,8	3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de knoflook-kruidenmix toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat vitamine B12 – deze voedingsstof draagt bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem.*

3



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Bulgurbowl met scampi's en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

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




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Garnalen


Gesneden snijbonen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	404 /97
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat en de wortel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Hak de bladpeterselie grof en snijd de limoen in partjes.

2



Groenten koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, snijbonen en wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de bulgur toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog en bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige Midden-Oosterse kruiden in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en schep de yoghurtsaus erbij.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de limoenpartjes.

Kipburger met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uiensaus

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Aardappelen


Sperziebonen


Rode ui


Slamix met radicchio, rucola en bladsla


BBQ-rub


Oranjehoen kipburger


Aioli

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	518 /124
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pot met een bodempje water. Voeg de sperziebonen toe met een snuif zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water zodat de sperziebonen niet verder garen. Zet apart en laat de sperziebonen verder afkoelen.

3



Uiensaus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus de af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur indikken.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sperziebonen en de slamix erdoorheen. Schep goed door de dressing heen.

6



Serveren

- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Serveer met de uiensaus en de aioli.

Veggie kip met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

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




Plantaardige kipstukjes


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1½	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	389 /93
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	9,2	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pot.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon. Laat 10 minuten zachtjes koken, of tot gaar.
- Besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.

2



Veggie kip bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui met de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten snijden

- Meng in een kleine kom de tzatziki met het water voor de saus.
- Snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.
- Snijd de radijsjes in kwarten en snijd de verse kruiden grof.

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

4



Serveren

- Meng in een saladekom de groenten met de sumak, de za'atar, de helft van de verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de tzatziki en garneer met de overige verse kruiden.

Biefstukreepjes met mangosalsa

met bruine rijst, koolsla en Afrikaanse kruiden

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




Gemarineerde biefstukreepjes


Bruine snelkookrijst


Ui


Rode kool, witte kool en wortel


Mango


Mini-komkommer


Afrikaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	448 /107
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23,8	3,6
Vezels (g)	7	1
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.

1



Voorbereiden

- Haal de beefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: *Haal voor het beste resultaat de biefstuk 30 - 60 minuten van tevoren uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.*

2



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water met een snuifje zout aan de kook in een pot.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Zet het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

3



Koolsla maken

- Meng in een grote kom de koolmix, de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot serveren.
- Snipper de ui en snijd de komkommer in blokjes.
- Schil de mango en snijd in blokjes.

4



Salsa maken

- Meng in een saladekom de komkommer, mango, ui en honing (zie Tip).
- Roer de overige wittewijnazijn en wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

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

5



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes met de Afrikaanse kruidenmix 1 - 2 minuten, of tot rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de biefstukreepjes, de salsa en de koolsla erbovenop.

Spaghetti bolognese met Grana Padano

met tomaten en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Spaghetti


Ui


Knoflookteen


Wortel


Mini-romatomaten


Gekruid rundergehakt


Passata


Gedroogde oregano


Hello Umami


Worcestershiresaus


Verse bladpeterselie


Grana Padanovlokken DOP

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (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
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 /804	539 /129
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	20	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot. Kook de pasta 11 - 13 minuten, of tot de pasta beetgaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Halveer de tomaten.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui, de knoflook en het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de wortel, de tomaten, de passata, de Hello Umami, de worcestershiresaus, de sojasaus en de oregano toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de bouillon toe en draai het vuur laag. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten pruttelen (zie Tip).
- Snijd de peterselie grof.

Tip: *Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.*

4



Serveren

- Verdeel de pasta over borden en schep de saus erover.
- Garneer met de kaas en peterselie.

Kip met rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie




Verse rozemarijn


Aubergine


Rode ui


Rode puntpaprika


Bulgur


Kipfilet met mediterrane kruiden


Verse bladpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	560 /134
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in plakken van 1/2 cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en 3/4 van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten roosteren

- Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 3/4 van de kruidenolie.
- Rooster de aubergine 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Verdeel de puntpaprika en ui over een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven.

3



Bulgur maken

- Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten samen 6 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Bak de overige rozemarijn 1 minuut.
- Voeg de bulgur toe en meng zodat de bulgur bedekt is met de boter. Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten.

4



Kip bakken

- Verhit opnieuw een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 5 minuten per kant, of tot gaar.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor.

5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het kookvocht van de kip door de bulgur. Voeg de Midden-Oosterse kruiden, de ui en de puntpaprika toe.
- Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de bulgur op borden en leg de geroosterde aubergine en de kip erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Za'atar-citroenheek met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

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




Citroen


Knoflookteen


Za'atar


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Rozijnen


Courgette


Rode puntpaprika


Heekfilet


Verse bladpeterselie


Gerookt paprikapoeder


Parelcouscous


Rode ui


Gomasio

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	586 /140
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	22,6	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng water aan de kook in een grote pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

- Leg de courgette en de puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en bak in 12 - 15 minuten goudbruin.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.

3



Parelcouscous afmaken

- Meng in een kleine kom de honing met de helft van het citroensap, de helft van het gerookte paprikapoeder en de helft van de knoflook (zie Tip).
- Roer de gomasio, een klontje boter en het overige gerookte paprikapoeder door de parelcouscous.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: *De overige knoflook wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle knoflook te gebruiken in deze stap.*

4



Vis bakken

- Meng in een kom de vis met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 3 minuten.
- Voeg de vis toe en bak in 3 minuten per kant gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de vis met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de overige knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Schep de parelcouscous op borden en leg al het andere erbij.
- Verdeel de yoghurtsaus erover en garneer met de overige peterselie.
- Serveer met de citroenpartjes.

Plantaardige kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Witte tortilla


Plantaardige kipstukjes


Kiwi


Avocado


Rode kool, witte kool en wortel


Veldsla


Verse koriander


Limoen


Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (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)	3205 /766	686 /164
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	11	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de plantaardige kip met de Peruaanse kruiden 7 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Pureren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Scampi's met volkoren noedels

met stir-fry groenten en gomasio

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Garnalen


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Groentemix met witte kool


Volkoren noedels


Zoete Aziatische saus


Gomasio


Woksaus met gember

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2096 /501	526 /126
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,3
Koolhydraten (g)	65	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	6
Zout (g)	3	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de garnalen met de woksaus met gember en de ketjap of zoete sojasaus.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen water aan de kook in een pot.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe aan de groenten en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Garnalen bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op hoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de diepe pan.
- Garneer met de gomasio.