Orzo met kipgehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

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




Rode peper


Ui


Knoflookteen


Paprika


Prei


Orzo


Midden-Oosterse kruidenmix


Tomatenpuree


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Mascarpone


Geraspte kaas op z'n Italiaans

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 peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte kaas op z'n Italiaans* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	444 /106
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,4
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Kook de orzo in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: *Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.*

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje boter in een grote diepe pan op middelmatig vuur. Fruit de ui, knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix en rode peper 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de prei in halve ringen.

3



Afmaken

- Voeg de prei en de paprika toe aan de diepe pan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep de overige mascarpone erbovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

Bulgogi stir-fry met noedels en kipgehakt

met spitskool, sesamzaad en lente-ui

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




Volkoren noedels


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Lente-ui


Bulgogisaus


Sojasaus


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
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Lente-ui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2343 /560	406 /97
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,3	0,6

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.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Blancheer de broccoli 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Snijd de lente-ui in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.

2



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.

Tip: *Houd je van pikant? Voeg dan wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe.*

3



Noedels koken

- Voeg de bulgogisaus, de lente-ui en de paprika toe en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de kool en de noedels toe aan de broccoli en kook nog 4 - 5 minuten.
- Giet af en voeg toe aan de diepe pan.

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

4



Serveren

- Blus af met de sojasaus, de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor saus. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de stir-fry over de borden.
- Garneer met de sesamzaadjes en de achtergehouden lente-ui.

Volkoren orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

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




Volkoren orzo


Salami


Knoflookteen


Rode ui


Courgette


Verse bladselder


Parmigiano Reggiano DOP


Vers basilicum


Mini-romatomaten


Citroen


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 orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-romatomaten* (g)	62½	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2946 /704	676 /162
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,7
Koolhydraten (g)	66	15
Waarvan suikers (g)	17,4	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de salami in reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes. Snijd ondertussen de bladselderij fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de salami 3 - 4 minuten, of tot de reepjes gaar zijn en leg op een bord met keukenpapier.
- Bak in dezelfde pan de ui, knoflook en courgette 4 minuten.
- Voeg de bladselderij toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

3



Toppings maken

- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum fijn. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met het basilicum en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Halveer de tomaten. Voeg de tomaten, de gebakken groenten en de orzo toe aan een saladekom en meng goed. Serveer op diepe borden.
- Leg de roomkaas erop en strooi de salami erover.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano en serveer met de overige citroenpartjes.

Volkoren fusilli met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

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




Witte miso


Champignons


Spinazie


Knoflookteen


Grana Padanovlokken DOP


Culinaire room


Rode peper


Gomasio-tuinkruidenmix


Volkoren fusilli


Ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	579 /138
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	74	16
Waarvan suikers (g)	13	2,8
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.

2



Bakken

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

Weetje: *De champignons in dit recept bevatten fosfor – dit mineraal helpt je botten en tanden sterk te houden.*

3



Afmaken

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

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiomengeling.

Hartige pie met kip en wortelgroenten

met uienchutney en mesclunsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.




Bladerdeeg


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Knoflookteen


Ui


Pastinaak


Wortel


Nootmuskaat


Uienchutney


Verse salie


Mesclun


Geel mosterdzaad


Zonnebloempitten

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
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	591 /141
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,7
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	23,2	4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Was of schil de pastinaak en wortel en snijd beide in kleine blokjes.
- Verhit een klontje boter in een grote wok of diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook, wortel en pastinaak 5 - 7 minuten. Breng flink op smaak met peper en zout.

2



Salie snijden

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Snijd de salieblaadjes fijn.
- Rasp een mespuntje nootmuskaat boven de wok of diepe pan. Voeg de salie, de uienchutney en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten koken, of tot de saus is ingedikt.

Tip: *Voeg eventueel 1/2 el bloem per persoon toe om de saus te binden.*

3



Samenstellen

- Schep de vulling in een ovenschaal (zie Tip).
- Bedek met het deeg. Snijd het overtollige deeg eraf en gebruik eventueel om de bovenkant van de pie te versieren.
- Prik met een vork meerdere keren in de bovenkant van de pie.

Tip: *Gebruik een extra ovenschaal als je voor meer dan drie personen kookt.*

4



Zonnebloempitten roosteren

- Bestrijk de bovenkant van de pie met wat melk. Bak in de oven in 20 - 25 minuten goudbruin.
- Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de zonnebloempitten goudbruin.
- Haal uit de pan en houd apart.

5



Afmaken

- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met het mosterdzaad.
- Breng op smaak met een snuifje zout.
- Meng in een kom de sla met wat extra olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de pie met de salade.
- Garneer de salade met het mosterdzaad en de zonnebloempitten.

Kabeljauw in rozemarijnkorst met geroosterde groenten

met parelcouscous en verse peterselie

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



- Kabeljauwfilet
- Parelcouscous
- Panko paneermeel
- Tomatenketchup
- Courgette
- Paprika
- Rode ui
- Knoflookteen
- Verse rozemarijn
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Verse bladpeterselie

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
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	35	50	70	85	105
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (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)	2791 /667	418 /100
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	18,6	2,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snijd in grove stukken.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen.

2



Groenten bakken

- Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de helft van de Midden-Oosterse kruiden en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de groenten 20 - 25 minuten. Leg vervolgens in een kom en besprenkel met de balsamicoazijn. Laat staan om te marineren.

3



Parelcouscous koken

- Bereid ondertussen de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de overige Midden-Oosterse kruiden 1 minuut.
- Voeg de parelcouscous toe en bak 1 minuut. Schenk de bouillon erbij.
- Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten koken.

4



Korst voorbereiden

- Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd fijn.
- Meng in een diep bord de panko met de rozemarijnblaadjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul een ander diep bord met de bloem. Voeg de ketchup toe aan een derde diep bord.

5



Vis bakken

- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door de ketchup en tot slot door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 1 minuut per kant.
- Leg in een ovenschaal en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot gaar.

6



Serveren

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Verdeel de parelcouscous over de borden en leg de rest ernaast.
- Besprenkel met de achtergebleven balsamicoazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de peterselie.

Bami op z'n Surinaams met kipfilethaasjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

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




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Kipfilethaasjes


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselder


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	⅛	¼	⅓	½	⅝	¾

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	591 /141
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	93	19
Waarvan suikers (g)	23,1	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember fijn. Halveer de komkommer in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de kip in reepjes.

2



Komkommer bereiden

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de komkommer toe en schep goed om.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, gember en de Surinaamse kruiden 2 - 3 minuten.

3



Afmaken

- Voeg de kip en paprika toe en bak 7 minuten.
- Voeg de tomatenpuree, de sojasaus en de ketjap of zoete sojasaus toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Bak al roerend nog 1 minuut.
- Voeg de gekookte pasta toe aan de wok en meng goed door. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met kip

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Kippendijreepjes


Zoete aardappel


Wortel


Tomaat


Avocado


Knoflookteen


Verse koriander


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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 /742	511 /122
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,6
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

Weetje: *De zoete aardappel in dit recept bevat thiamine – deze vitamine helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

3



Kip bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de kip en de overige Copacabana-kruidenmix 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Salsa maken

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

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

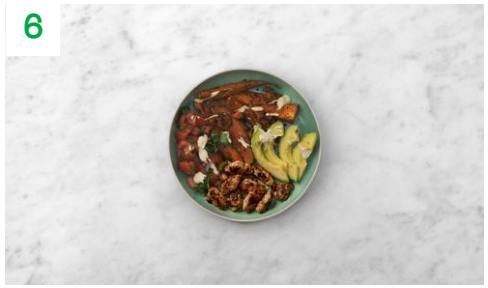
5



Dressing maken

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

6



Serveren

- Serveer de geroosterde wortel en zoete aardappel op diepe borden en de rest ernaast.
- Besprenkel met de dressing.

Zelfgemaakte kipworstenbroodjes met patatjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min. Fit & Bewust




Bladerdeeg


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Geraspte Goudse kaas


Rode ui


Krieltjes


Appel


Veldsla


Pompoenpitten


Mini-komkommer

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
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	511 /122
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,9
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte.
- Leg het gehakt op het deeg en vorm er een worst van.
- Bestrooi met de kaas en dep wat water op één rand van het deeg.

2



Worstenbroodjes maken

- Rol de droge kant van het bladerdeeg naar de natte kant toe en druk goed aan om het deeg te sluiten.
- Leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de bovenkant van de worstenbroodjes schuin in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

3



Groenten bakken

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en halveer de krieltjes.
- Verhit een klein klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de helft van de ui 2 minuten.
- Blus af met de bouillon en voeg de krieltjes toe.
- Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken, of tot de krieltjes gaar zijn. Giet af en spoel af met koud water.

4



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Haal uit de pan en houd apart.
- Schil ondertussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in blokjes.

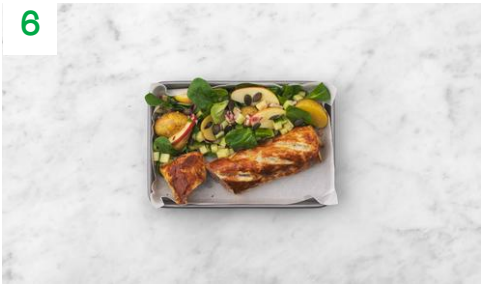
5



Vinaigrette maken

- Meng in een saladekom de overige ui met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren de komkommer, de krieltjes, de sla en de appel toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

6



Serveren

- Serveer de worstenbroodjes met de salade. Garneer met de pompoenpitten.

Romige rigatoni met kip en Parmigiano Reggiano

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Rode ui


Knoflookteen


Tomaat


Rigatoni


Passata


Vers basilicum


Mascarpone


Parmigiano Reggiano DOP


Italiaanse kruiden


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 /776	559 /134
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,2
Koolhydraten (g)	90	15
Waarvan suikers (g)	21,6	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot en kook de pasta, afgedekt, 13 - 15 minuten. Bewaar minimaal 20 ml kookvocht per persoon, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en paprika in blokjes.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes en rasp de Parmigiano Reggiano.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaat en paprika toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, mascarpone en de suiker toe.
- Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.

3



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de Italiaanse kruiden in 4 - 5 minuten los.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg toe aan de saus.

4



Serveren

- Voeg de pasta, het achtergehouden kookvocht en de helft van het basilicum toe aan de saus.
- Meng goed en voeg een extra scheutje kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden. Garneer met de kaas en het overige basilicum.

Zoet-pikante stir-fry met zalm

met biologische zalm | met rijstnoedels, furikake en groenten

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Biologische zalmfilet met huid

Brede rijstnoedels


Rode ui


Knoflookteen


Wortel


Paprika


Zoete Aziatische saus


Ponzu


Furikake

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
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3745 /895	695 /166
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,6
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	24,7	4,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de vis, de knoflook, de zoete Aziatische saus, de ponzu, de ketjap of zoete sojasaus en de pikante rode saus (zoals sriracha) toe aan een kom en meng goed door.
- Dek af met aluminiumfolie en laat marineren in de koelkast.

2



Noedels koken

- Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in dunne repen.
- Snijd de wortel in dunne reepjes.
- Kook de noedels in 6 - 7 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af in een vergiet en spoel met koud water.
- Voeg de noedels weer toe aan de pot en besprenkel met de zonnebloemolie. Schep goed om zodat de noedels niet aan elkaar plakken.

3



Zalm bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur en bak al roerend de groenten 6 - 7 minuten.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis, zonder marinade, 1 - 2 minuten op de huid.
- Bewaar de marinade voor de volgende stap.
- Keer de vis om en voeg het water toe. Bak de vis 2 minuten op de andere kant.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de groenten en roer naar smaak de marinade en het achtergehouden kookvocht erdoorheen.
- Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles in kommen of diepe borden en garneer met de furikake.

Bio steak | met koolrabi-appelsalade

met aardappelwedges en verse kruiden

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




Biologische steak


Aardappelen


Koolrabi


Appel


Uienchutney


Verse bladpeterselie

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
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	441 /105
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,2
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salade maken

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

Weetje: *De koolrabi in dit recept bevat niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.*

3



Steak bakken

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

4



Serveren

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

Bio zalmfilet | met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie




Rode ui


Knoflookteen


Venkel


Courgette


Risottorijst


Biologische zalmfilet met huid


Geraspte Goudse kaas


Citroen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

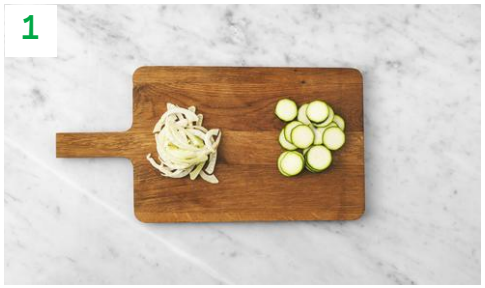
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	414 /99
Vetten (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,6
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	38	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in dunne plakken en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel licht met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.

2



Venkel bereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui met 3/4 van de venkel 4 - 5 minuten.
- Meng ondertussen in een kom de overige venkel met de suiker en 2/3 van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met een snuif zout en houd apart. Schep af en toe om.

3



Risotto maken

- Voeg de knoflook en de risottorijst toe aan de diepe pan en bak de rijstkorrels 2 minuten op laag vuur.
- Blus af met de overige wittewijnazijn. Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.

4

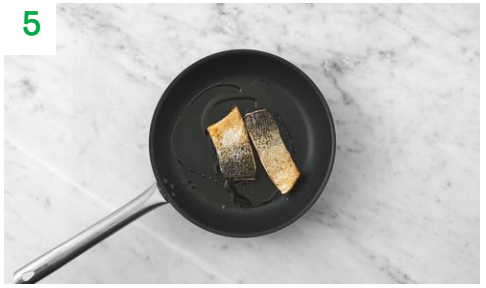


Risotto afmaken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel meer water toe en kook de risotto langer om de rijst nog verder te garen.
- Controleer de courgette in de oven (zie Tip).

Tip: *Is de courgette al klaar? Zet de oven dan uit en houd de courgette warm tot serveren.*

5



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere zijde.
- Rasp ondertussen de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes.

6



Serveren

- Voeg de courgette, de helft van de geraspte kaas en 1/2 tl citroenrasp per persoon toe aan de risotto. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto over diepe borden en schep de vis erop. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de zalm en de risotto. Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele venkelloof.
- Serveer de venkelsalade ernaast.

Loaded fries met bulgogi-kip op z'n Koreaans

met zoetzure komkommer, koriander en pinda's

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Kippendijreepjes


Bulgogisaus


Aardappelen


Koreaanse kruidenmix


Paprika


Rode ui


Verse koriander


Komkommer


Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 /794	480 /115
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	24,4	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Frieten maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg de frieten op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

2



Komkommer zoetzuur maken

- Snijd de komkommer in de lengte doormidden en vervolgens in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Leg de komkommer erin en breng op smaak met zout.
- Meng goed en houd apart. Schep af en toe om.

3



Garnering voorbereiden

- Meng in een kleine kom de mayonaise met het water voor de saus. Voeg pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe.
- Snijd de koriander fijn.
- Hak de pinda's grof.

4



Groenten snijden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Bereid de bouillon.

5



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten.
- Voeg de paprika en ui toe en bak nog 4 - 6 minuten.
- Blus af met de bouillon en voeg de ketjap of zoete sojasaus en honing toe. Bak nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en roer de bulgogisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Strooi de Koreaanse kruidenmix over de frieten en schep goed om.
- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Besprenkel met de pikante mayonaise en garneer met de koriander en de pinda's.

Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met volkoren fusilli en basilicum

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




Aubergine


Knoflookteen


Geraspte oude Goudse kaas


Volkoren fusilli


Vers basilicum


Courgette


Tomatenblokjes met basilicum


Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	535 /128
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	21,3	4,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

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

2



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de tomatenblokjes met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de Hello Buon Appetito. Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschaal vullen

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

Weetje: *De kaas in dit recept bevat niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.*

4



Serveren

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

Romige citroen-orzotto

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Rode ui


Kastanjechampignons


Verse dragon en kervel


Citroen


Volkoren orzo


Geraspte pecorino DOP


Prei


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
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	200	400	525	800	925	1200
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Prei* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	385 /92
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	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 prei in dunne ringen.
- Snipper de ui. Snijd de champignons in plakken.
- Snijd de kervel fijn. Snijd de dragon grof.
- Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit.

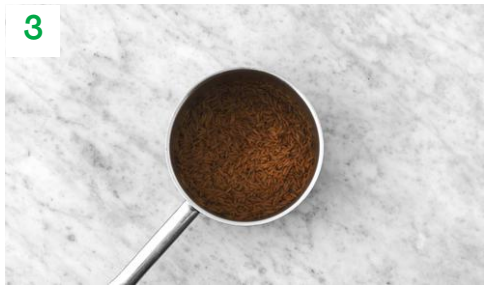
2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelmatig vuur. Bak de ui en de prei 5 - 7 minuten.
- Roer de champignons erdoor en bak in 5 - 7 minuten bruin.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Orzo bereiden

- Verhit ondertussen een pot zonder olie op middelhoog vuur en rooster de orzo 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, zet het vuur lager en dek de pot af.
- Kook de orzo in 12 minuten droog.
- Giet af indien nodig, roer de korrels los met een vork en houd apart.

4



Roomkaas bereiden

- Meng in een kleine kom de roomkaas met de pecorino.
- Voeg per persoon: 1/4 tl citroenrasp en 1/2 tl citroensap toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

5



Mengen

- Voeg de orzotto en de helft van de citroenroomkaas toe aan de champignons.
- Voeg een scheutje olijfolie toe en meng goed.
- Voeg wat van de verse kruiden naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).

Tip: *Kervel en dragon hebben een smaak waar niet iedereen meteen van houdt, dus proef voordat je ze toevoegt.*

6



Serveren

- Serveer de orzotto op borden en garneer met de overige citroenroomkaas.
- Bestrooi met de overige verse kruiden. Besprenkel naar smaak met het overige citroensap en de overige citroenrasp.

Fajita's met biefstuk, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

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




Rode ui


Paprikareepjes


Filet mignon


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Witte tortilla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	541 /129
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,8
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip). Haal de biefstuk uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, de helft van de ui en een snuif zout.
- Houd apart en schep af en toe om.

Tip: *Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de microgolf of een pan. De oven hoeft dan niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je ook niet nodig.*

2



Tortilla's verwarmen

- Dep de biefstuk droog met keukenpapier en breng op smaak met zout.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de biefstuk met de overige ui en de helft van de paprikareepjes 1 - 3 minuten per kant.
- Snijd de biefstuk vlak voor serveren tegen de draad in in plakken.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes en verkruimel de kaas.
- Snijd de verse koriander fijn.
- Meng de tomaat, kaas en de helft van de koriander in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in plakjes.

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

4



Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige paprika en de overige koriander ook als toppings, samen met de smokey tomatenketchup.

Visburger met salade met ravigotedressing

met patatjes en bieslookmayonaise

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Voorgekookte halve kriel met schil


Radicchio en romaine


Witte kool en wortel


Appel


Mini-komkommer


Ravigotesaus


Gedroogde tijm


Verse bieslook


Gepaneerde visburger


Zonnebloempitten


Rozijnen


Pompoenpitten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4117 /984	597 /143
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	8	1,2
Koolhydraten (g)	91	13
Waarvan suikers (g)	27,2	3,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de pan.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tijm toe en bak 5 minuten verder.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster al de pitten 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en houd apart.

2



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de burger in 3 minuten per kant goudbruin.
- Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de ravigotesaus met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de bieslook en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de koolmix, de komkommer, de rozijnen en de appel toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Serveer de krieltjes op borden en verdeel alles ernaast.
- Garneer de salade met de geroosterde noten en pitten.
- Serveer met de bieslookmayonaise.

Wraps met warmgerookte zalm en citroen-yoghurtsaus

op volkoren tortilla's met knapperige uien, spinazie en tomaat

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Fit & Bewust




Volkoren tortilla


Warmgerookte zalmsnippers


Babyspinazie


Gefrituurde uitjes


Citroen


Tomaat


Rode ui


Wortel


Biologische volle yoghurt


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 tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Babyspinazie* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	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)	2732 /653	533 /127
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,6
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui en rasp de wortel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de wortel en de knoflook-kruidenmix 4 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: *Je kunt ervoor kiezen om hier de zalmsnippers mee te bakken als je ze liever gebakken eet.*

2



Saus maken

- Snijd ondertussen de tomaat in partjes.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mosterd, de honing en de helft van het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de spinazie toe aan een kom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg het overige citroensap toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf naar smaak de wraps kan vullen.
- Garneer met de knapperige uien en serveer de citroenpartjes ernaast.

Veggie kipbowl à la Kung Pao

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

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




Basmatirijst


Woksaus met gember


Sesamolie


Knoflookteen


Ui


Paprikareepjes


Geroosterde cashewnoten


Komkommer


Plantaardige kipstukjes

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
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 /776	562 /134
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	101	17
Waarvan suikers (g)	24,5	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,9	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 rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: *De rijst in dit recept bevat niacine – een mineraal dat je geheugen ondersteunt*

2



Zoetzure komkommer maken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige kip, de paprika en de ui 7 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Roer af en toe door.

3



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven een kleine kom.
- Voeg de knoflook, de woksaus met gember, de sesamolie, de pikante rode saus (zoals sriracha), het maiszetmeel, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed door.
- Voeg deze saus toe aan de wok en bak al roerend 1 minuut.

4



Serveren

- Serveer de rijst in kommen.
- Leg de stir-fry en de komkommer erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten.

Romige spaghetti met kipgehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren spaghetti


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Spinazie


Harissa


Rode peper


Verse bladpeterselie


Fresco spalmabile - roomkaas


Kipgehakt met Oosterse 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 spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	490 /117
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	18,7	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,8	0,7

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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op hoog vuur.
- Voeg de puntpaprika, knoflook en rode peper toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 2 - 3 minuten.

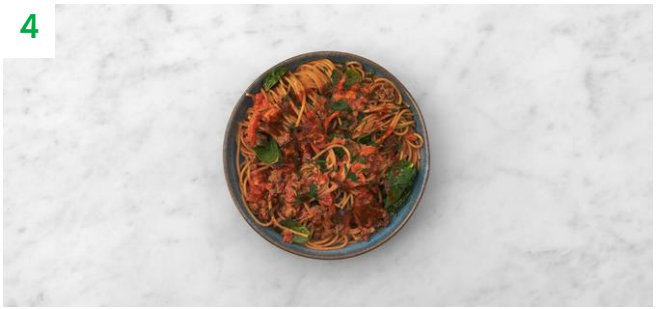
3



Saus maken

- Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de diepe pan.
- Laat al roerend slinken.

4



Serveren

- Roer de roomkaas erdoorheen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de peterselie.

Doritos Loaded | met kipgehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaten, koriander en limoen

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




Rode ui


Paprika


Mini-romatomaten


Passata


Geraspte cheddar


Limoen


Verse koriander


Kipgehakt met Mexicaanse kruiden


Zwarte bonen


Tortillachips


Copacabana-stijl 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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	533 /128
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,7
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op hoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg het rundergehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten.

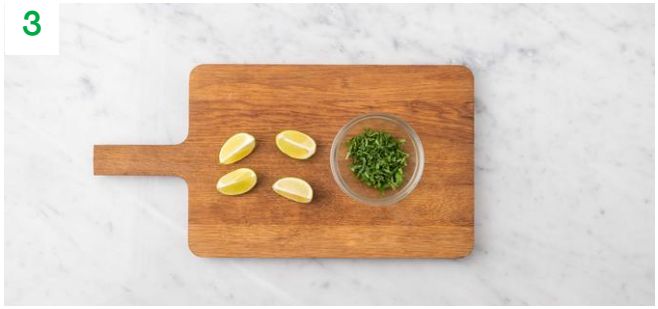
2



Saus maken

- Snijd ondertussen de paprika in blokjes. Voeg de paprika toe aan de diepe pan en bak nog 3 minuten.
- Halveer de tomaten. Giet de zwarte bonen af en spoel af.
- Voeg de passata, zwarte bonen en tomaten toe aan de diepe pan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de tortillachips erop en bestrooi met de kaas (zie Tip).
- Bak 3 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes. Snijd de koriander grof.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de tortillachips en bewaar de rest voor later.*

4



Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de koriander en de limoenpartjes.

Filet mignon op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Jasmijnrijst


Filet mignon


Gesneden ui


Courgette


Mini-romatomaten


Citroen


Culinaire room


Aglio e olio


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3544 /847	499 /119
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de room toe. Breng aan de kook.
- Voeg de rijst toe en kook 10 - 12 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af indien nodig en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in staafjes van 5 cm lang. Halveer de tomaten.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de tomaten en de Italiaanse kruidenmix 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten.*

3



Biefstuk bakken

- Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de biefstuk en de ui 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

- Meng citroensap en citroenrasp naar smaak door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de rest erbovenop.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pikant! Gebruik naar smaak). Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Onze visburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Meergranen visburger


Hamburgerbroodje met sesam


Tomaat


Rode ui


Guacamole


Geraspte cheddar


Maïs in blik


Tortillachips


Copacabana-stijl 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
Meergranen visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Maïs in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 /865	753 /180
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2
Koolhydraten (g)	91	19
Waarvan suikers (g)	14,8	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,3	0,7

Allergenen

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

1



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 3 - 4 minuten.
- Voeg de burger toe en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Leg de kaas op de burger en dek de pan af met het deksel. Laat de kaas 1 - 2 minuten smelten.

2



Avocadodip maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de guacamole met de helft van de tomaat.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de Copacabana-kruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.

3



Tortillachips bereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortillachips op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de mais, de avocadodip en de overige tomaat erover.

Gezondheidstip: *Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.*

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Copacabana-kruiden.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de burger en de ui erop.
- Serveer de burger met de tortillachips.
- Sprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.

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.

Zelfgemaakte döner met sumaksalade en verse kruiden

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Volkoren Libanees flatbread


Gekruid rundergehakt


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Tomatenpuree


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Radicchio en ijsbergsla


Mini-komkommer


Tomaat


Sumak


Gemalen komijnzaad

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 Libanees flatbread (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	581 /139
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	19,8	3,2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,9	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 de komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes en snipper de helft van de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de komkommer en de suiker.
- Meng in een andere kom de ui met de tomaat en de sumak.

2



Groenten snijden

- Snijd de paprika, de knoflook, de peterselie en de overige ui grof.
- Voeg alle vier toe aan een hoge kom en besprenkel met flink wat olijfolie.
- Voeg de tomatenpuree, het komijnzaad en de Midden-Oosterse kruidenmix toe (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa.

Tip: *Voeg eventueel wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe.*

3



Döner maken

- Voeg de pasta toe aan een kom en voeg het gehakt toe.
- Kneed goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel een gelijkmatige laag van het gehaktmengsel over elk flatbread. Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot gaar.

4



Serveren

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom de munt met de mayonaise en een scheutje water naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met de zelfgemaakte döner, de sla, de komkommer en de sumaksalade.
- Besprenkel met de kruidensaus, rol op en serveer.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

geniet van de zoete pikantheid van deze stir-fry met kip en kokosrijst

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




Jasmijnrijst


Kipfilethaasjes


Kokosmelk


Rode ui


Rode peper


Groene puntpaprika


Wortel


Mango


Zoet-pikante chilisaus


Hello Harissa

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 /721	412 /98
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	15	2
Koolhydraten (g)	96	13
Waarvan suikers (g)	30	4,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Kook het water voor de rijst in een pot en voeg de kokosmelk toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met zout.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes van 1 cm.
- Snijd de puntpaprika en de ui grof.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip, de groenten en de helft van de rode peper, afgedekt, 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Harissa-honing maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de overige rode peper 2 minuten.
- Voeg de helft van de Hello Harissa (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en honing naar smaak toe.
- Meng goed, haal van het vuur en houd apart.
- Pel ondertussen de mango en snijd in plakjes.

4



Serveren

- Voeg de zoet-pikante chilisaus, de overige Hello Harissa en een scheutje water toe aan de stir-fry. Meng goed.
- Serveer de kokosrijst op diepe borden. Verdeel de stir-fry en de mango erover.
- Besprenkel met de harissa-honing.

Sportersfavoriet: rijst met curry van zoete aardappel en kikkererwten

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.




Bruine snelkookrijst


Zoete aardappel


Kikkererwten


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Ui


Aubergine


Wortel


Limoen


Verse koriander


Kokosmelk


Pindasaus


Gele-currykruiden


Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap of zoete sojasaus (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4113 /983	524 /125
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	18,4	2,3
Koolhydraten (g)	114	15
Waarvan suikers (g)	28,9	3,7
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de rijst 10 minuten. Giet af en houd apart (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en laat de kikkererwten uitlekken.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorieinname? Bereid dan de helft van de rijst en bewaar de rest voor een andere keer.*

3



Aubergine bakken

- Voeg de kikkererwten toe en laat, afgedekt, 12 minuten zachtjes koken.
- Snijd de aubergine in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 8 - 9 minuten.
- Roer de overige ketjap of zoete sojasaus erdoorheen en bak nog 1 minuut.

2



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui, zoete aardappel, wortel, gele currykruiden en de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus, kokosmelk, bouillon en de helft van de ketjap of zoete sojasaus toe en breng aan de kook.

4



Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Hak de pinda's grof en snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel de curry en aubergine erover.
- Garneer met de pinda's en de koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Volkoren orzo met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie | Lekker snel | Fit & Bewust



- Rode peper
- Ui
- Knoflookteen
- Paprika
- Prei
- Volkoren orzo
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Tomatenpuree
- Mascarpone
- Oosters gekruid rundergehakt
- Geraspte kaas op z'n Italiaans

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 peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte kaas op z'n Italiaans* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 /790	494 /118
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	20,5	3,1
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	20,9	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Kook de orzo in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: *Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.*

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje boter in een grote diepe pan op middelmatig vuur. Fruit de ui, knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix en rode peper 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de prei in halve ringen.

3



Afmaken

- Voeg de prei en de paprika toe aan de diepe pan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep de overige mascarpone erbovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

Bami op z'n Surinaams met veggie kip

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

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




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Plantaardige kipstukjes


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselder


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 /733	650 /155
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	98	21
Waarvan suikers (g)	23,3	4,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember fijn. Halveer de komkommer in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de paprika in reepjes.

2



Komkommer bereiden

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de komkommer toe en schep goed om.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, gember en de Surinaamse kruiden 2 - 3 minuten.

3



Afmaken

- Voeg de veggie kip en paprika toe en bak 7 minuten.
- Voeg de tomatenpuree, de sojasaus en de ketjap of zoete sojasaus toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Bak al roerend nog 1 minuut.
- Voeg de gekookte pasta toe aan de wok en meng goed door. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met biefstuk

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Entrecote


Zoete aardappel


Wortel


Tomaat


Avocado


Knoflookteen


Verse koriander


Copacabana-stijl 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
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	518 /124
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,2
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,4	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

Weetje: *De zoete aardappel in dit recept bevat thiamine – deze vitamine helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

3



Salsa maken

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

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

4



Dressing maken

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

5



Biefstuk bakken

- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de boter goed heet is. Bak de biefstuk met de overige Copacabana-kruidenmix: 3 - 4 (voor 120g of 240g) of 5 - 6 (voor 360g of 480g) minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de pan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

6



Serveren

- Serveer de geroosterde wortel en zoete aardappel op diepe borden en de rest ernaast.
- Besprenkel met de dressing.

Romige volkoren rigatoni met veggie kipstukjes

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch



- Rode ui
- Knoflookteen
- Tomaat
- Volkoren fusilli
- Passata
- Vers basilicum
- Mascarpone
- Parmigiano Reggiano DOP
- Italiaanse kruiden
- Plantaardige kipstukjes
- Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	596 /142
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,2
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	22,2	3,9
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot en kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar minimaal 20 ml kookvocht per persoon, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en paprika in blokjes.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes en rasp de Parmigiano Reggiano.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaat en paprika toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, mascarpone en de suiker toe.
- Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.

3



Plantaardige kipstukjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de plantaardige kipstukjes met de Italiaanse kruiden 4 minuten, of tot rondom bruin. Roer het water erdoorheen.
- Bak nog 1 minuut, of tot het water verdampt is.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg toe aan de saus.

4



Serveren

- Voeg de pasta, het achtergehouden kookvocht en de helft van het basilicum toe aan de saus.
- Meng goed en voeg een extra scheutje kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden. Garneer met de kaas en het overige basilicum.

Kip met koolrabi-appelsalade

met aardappelwedges en verse kruiden

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




Kipfilet


Aardappelen


Koolrabi


Appel


Uienchutney


Verse bladpeterselie

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
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	443 /106
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een diepe pan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout. Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Draai het vuur lager en bak nog 5 minuten verder, of tot gaar.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde pan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.

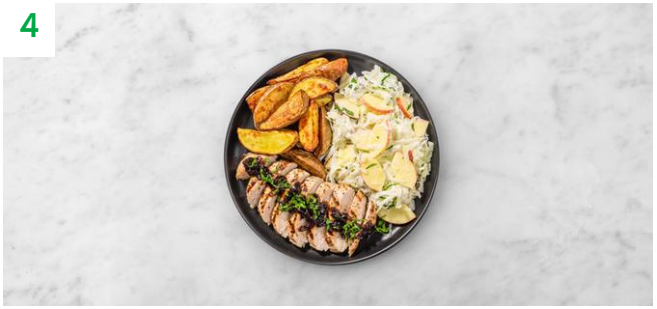
3



Salade maken

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

4



Serveren

- Serveer de aardappelwedges met de koolrabisalade en de kip.
- Schenk de uiensaus over de kip en garneer met de overige verse kruiden.

Volkoren fajita's met rundergehakt, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

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




Rode ui


Paprikareepjes


Gekruid rundergehakt


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Volkoren tortilla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	611 /146
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	15,5	3
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	17,6	3,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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

1



Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, de helft van de ui en een snuif zout.
- Houd apart en schep af en toe om.

Tip: *Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de microgolf of een pan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.*

2



Bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg de overige ui en de helft van de paprika toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het rundergehakt toe en bak in 3 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

Tip: *Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.*

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes en verkruimel de kaas.
- Snijd de verse koriander fijn.
- Meng de tomaat, kaas en de helft van de koriander in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in plakjes.

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

4



Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige paprika en de overige koriander ook als toppings, samen met de smokey tomatenketchup.
- Serveer de tortilla's op borden.

Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met biologisch gehakt | spinazie, puntpaprika en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren spaghetti


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Spinazie


Harissa


Rode peper


Verse bladpeterselie


Fresco spalmabile - roomkaas


Biologisch rundergehakt

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
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	597 /143
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,4	3,1
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	18,7	3,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	4,3	0,7

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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op hoog vuur.
- Voeg de puntpaprika, knoflook en rode peper toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 2 - 3 minuten.

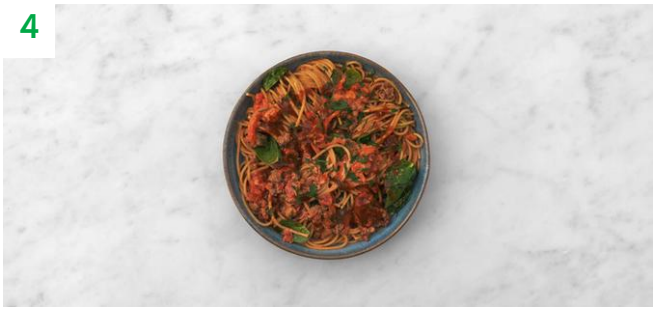
3



Saus maken

- Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de diepe pan.
- Laat al roerend slinken.

4



Serveren

- Roer de roomkaas erdoorheen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de peterselie.

Doritos Loaded | met rundergehakt en cheddar

met bio gehakt | zwarte bonen, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel



- Rode ui
- Paprika
- Mini-romatomaten
- Passata
- Geraspte cheddar
- Limoen
- Verse koriander
- Biologisch rundergehakt
- Zwarte bonen
- Tortillachips
- Copacabana-stijl 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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	637 /152
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	7
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 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op hoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg het rundergehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten.

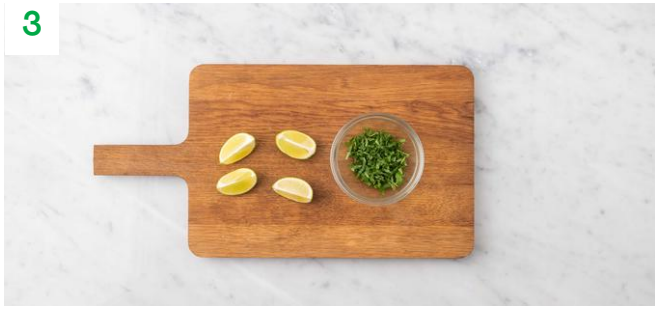
2



Saus maken

- Snijd ondertussen de paprika in blokjes. Voeg de paprika toe aan de diepe pan en bak nog 3 minuten.
- Halveer de tomaten. Giet de zwarte bonen af en spoel af.
- Voeg de passata, zwarte bonen en tomaten toe aan de diepe pan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de tortillachips erop en bestrooi met de kaas (zie Tip).
- Bak 3 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes. Snijd de koriander grof.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de tortillachips en bewaar de rest voor later.*

4



Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de koriander en de limoenpartjes.

Heek op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

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




Jasmijnrijst


Heekfilet


Gesneden ui


Courgette


Mini-romatomaten


Citroen


Culinaire room


Aglio e olio


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3368 /805	488 /117
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Bereid de boullon in een pot. Voeg de room toe. Breng aan de kook.
- Voeg de rijst toe en kook 10 - 12 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af indien nodig en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in staafjes van 5 cm lang. Halveer de tomaten.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de tomaten en de Italiaanse kruidenmix 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten.*

3



Vis bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis en de ui 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

- Meng citroensap en citroenrasp naar smaak door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de rest erbovenop.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pikant! Gebruik naar smaak). Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Zelfgemaakte kipdöner met sumaksalade en verse kruiden

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Libanees flatbread


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Tomatenpuree


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Radicchio en ijsbergsla


Mini-komkommer


Tomaat


Sumak


Gemalen komijnzaad

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
Libanees flatbread (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	564 /135
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	22,4	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,3	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. Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes en snipper de helft van de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de komkommer en de suiker.
- Meng in een andere kom de ui met de tomaat en de sumak.

2



Groenten snijden

- Snijd de paprika, de knoflook, de peterselie en de overige ui grof.
- Voeg alle vier toe aan een hoge kom en besprenkel met flink wat olijfolie.
- Voeg de tomatenpuree, het komijnzaad en de Midden-Oosterse kruidenmix toe (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa.

Tip: *Voeg eventueel wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe.*

3



Döner maken

- Voeg de pasta toe aan een kom en voeg het gehakt toe.
- Kneed goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel een gelijkmatige laag van het gehaktmengsel over elk flatbread. Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot gaar.

4



Serveren

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom de munt met de mayonaise en een scheutje water naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met de zelfgemaakte döner, de sla, de komkommer en de sumaksalade.
- Besprenkel met de kruidensaus, rol op en serveer.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

geniet van de zoete pikantheid van deze stir-fry met buikspek en bruine rijst

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Bruine snelkookrijst


Sticky buikspek


Kokosmelk


Rode ui


Rode peper


Groene puntpaprika


Wortel


Mango


Zoet-pikante chilisaus


Hello Harissa

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4209 /1006	559 /134
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	27,5	3,7
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	31	4,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Kook het water voor de rijst in een pot en voeg de kokosmelk toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met zout.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Buikspek bakken

- Snijd de buikspek in blokjes van 1 cm.
- Snijd de puntpaprika en de ui grof.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de buikspek, de groenten en de helft van de rode peper, afgedekt, 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Harissa-honing maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de overige rode peper 2 minuten.
- Voeg de helft van de Hello Harissa (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en honing naar smaak toe.
- Meng goed, haal van het vuur en houd apart.
- Pel ondertussen de mango en snijd in plakjes.

4



Serveren

- Voeg de zoet-pikante chilisaus, de overige Hello Harissa en een scheutje water toe aan de stir-fry. Meng goed.
- Serveer de kokosrijst op diepe borden. Verdeel de stir-fry en de mango erover.
- Besprenkel met de harissa-honing.