



Pittige kipdrumsticks met couscous

met kruidige labnesaus en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.



- | | |
|--|---|
| 
Afrikaanse kruidenmix | 
Rode ui |
| 
Wortel | 
Paprika |
| 
Volkoren couscous | 
Verse bladpeterselie en munt |
| 
Labne | 
Gemberpuree |
| 
Knoflookteen | 
Kipdrumsticks met baharat-marinade |



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
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

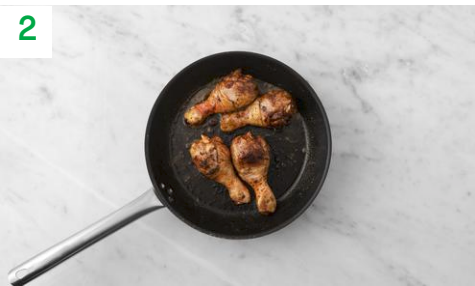
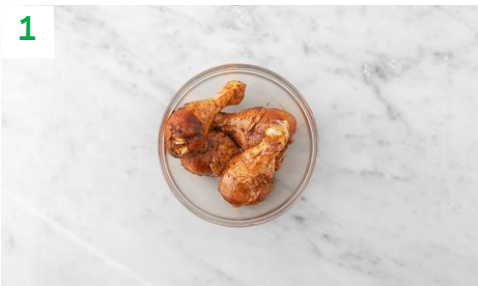
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	483 /116
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,5	2,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Maak twee inkepingen tot het bot in de kipdrumsticks.
- Voeg de kipdrumsticks toe aan een kom. Besprenkel met olijfolie en meng goed.

Drumsticks bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een grote hapjespan op hoog vuur.
- Bak de kipdrumsticks in 5 - 6 minuten rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en de paprika in repen.

Groenten toevoegen

- Verlaag het vuur en voeg de groenten, de gemberpuree, de knoflook en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe.
- Voeg 25 ml bouillon per persoon toe.
- Kook, afgedekt, 15 - 18 minuten, of tot de groenten gaar zijn en het kippenvlees niet meer roze is van binnen.
- Keer de kip regelmatig. Breng op smaak met peper en zout.



Couscous bereiden

- Voeg de couscous toe aan een grote kom (zie Tip).
- Voeg de overige bouillon, de overige Afrikaanse kruidenmix, de honing en de extra vierge olijfolie toe.
- Laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan.

Tip: *Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle couscous, maar gebruik 2/3. De overige couscous kun je in de koelkast bewaren voor een andere keer.*

Saus maken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Maak in een kleine kom de labne met de helft van de verse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de overige verse kruiden door de couscous.

Serveren

- Haal de kipdrumsticks uit de hapjespan.
- Roer de couscous door de groenten. Verdeel de couscous over de borden en leg de kipdrumsticks erop.
- Serveer met de labnesaus.



Taco's met krokant gebakken vis

met knapperige groenten en smokey mayonaise

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie

Lekker snel



Mini-tortilla's



Pangasiusfilet



Panko paneermeel



Rode ui



Tomaat



Komkommer



Radijs



Radicchio en ijsbergsla



Mexicaanse kruiden



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



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
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	601 /144
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	19,4	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn en een snuf zout. Voeg de radijs, ui en komkommer toe en meng goed. Houd apart tot serveren. Schep af en toe om.



Saus maken

- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom het gerookte paprikapoeder met de overige mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes.



Vis bakken

- Meng in een diep bord de panko met de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in stukken.
- Smeer de vis in met 1/3 van de mayonaise en haal vervolgens door de panko.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



Serveren

- Besmeer de tortilla's met de smokey mayonaise.
- Serveer alle ingrediënten in aparte kommen zodat iedereen zelf de taco's kan beleggen.



Orzo met witte kaas, aglio e olio-dressing en basilicum

in tomatensaus met courgette en pompoenpitten

Totale tijd: 20 - 30 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Orzo



Aglio e olio



Knoflookteen



Passata



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Pompoenpitten



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Courgette



Witte kaas



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
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	485 /116
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	17,9	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Orzo koken

- Bereid de bouillon. Houd 25 ml per persoon apart voor later gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de knoflook en de orzo 1 minuut.
- Giet het grootste deel van de bouillon erbij en dek af met het deksel. Laat 10 - 12 minuten pruttelen op laag vuur en roer regelmatig door. Voeg eventueel een scheutje water toe.



Saus maken

- Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Blus af met de balsamicoazijn, de passata en de achtergehouden bouillon. Roer de Siciliaanse kruiden en de honing door.
- Voeg de orzo toe aan de saus en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur of snijd ondertussen het basilicum grof.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verhit een wok of hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de hapjespan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de groentemix, afgedekt, 5 minuten.



Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en verkruimel de kaas erover.
- Garneer met het basilicum en de pompoenpitten.



Garnalen met parelcouscous in cherrytomatensaus

met witte kaas, citroen en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Parelcouscous



Garnalen



Ui



Cherrytomaten in blik



Rode puntpaprika



Citroen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Siciliaanse kruidenmix



Paprikapoeder



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
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	3	6	6	9
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	485 /116
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,2
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	23,1	4,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de puntpaprika in reepjes.

Weetje: De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – essentieel voor de vorming van collageen, en het behoud van sterke botten en een gezonde huid.



Smaakmakers bereiden

- Snijd de peterselie fijn.
- Snijd de citroen in kwarten.
- Schep de parelcouscous door de tomatensaus en voeg de Siciliaanse kruidenmix toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de puntpaprika 4 - 6 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de suiker en de cherrytomaten toe, breng aan de kook en laat pruttelen tot verder gebruik.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met het paprikapoeder in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous op diepe borden. Leg de garnalen erbovenop en verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de peterselie en serveer met de citroenpartjes.



Tomatenrisotto met kipworstjes

met mascarpone, puntpaprika en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Fit & Bewust



Risottorijst



Gekruide kipworstjes



Passata



Rode puntpaprika



Mini-romatomaten



Ui



Knoflookteen



Mascarpone



Siciliaanse 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
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
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)	2883 /689	304 /73
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,2
Koolhydraten (g)	88	9
Waarvan suikers (g)	17,4	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de passata toe en breng aan de kook.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Halveer de tomaten en snijd de peterselie fijn.

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



Risotto afmaken

- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer. Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.
- Roer, na ongeveer 2/3 van de bouillon, de tomaten erdoor en ga door met de overige bouillon toevoegen.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten. Voeg eventueel meer water toe en kook de risotto langer om verder te garen.



Risotto maken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de puntpaprika, Siciliaanse kruidenmix en het worstvlees toe.
- Bak het vlees in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur. Verlaag dan het vuur.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut mee.



Serveren

- Haal daarna de hapjespan van het vuur en meng de mascarpone en de helft van de peterselie door de risotto.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie.



Fusion orzo in currysaus met Thais basilicum

met krokante kikkererwten en geroosterde groenten

Totale tijd: 30 - 40 min.

Fit & Bewust



Volkoren orzo



Broccoli



Bloemkoolroosjes



Wortel



Kikkererwten



Gele currypasta



Groene currykruiden



Nasi-bamikruidenmix



Oatly kookhaver bio



Thais basilicum



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
Broccoli* (g)	125	250	360	400	610	650
Bloemkoolroosjes* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele currypasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oatly kookhaver bio (ml)	125	250	375	500	625	750
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	560 /134
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	19,3	3,2
Vezels (g)	23	4
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Leg beide op één helft van een bakplaat met bakpapier. Voeg de bloemkool toe en bestrooi met de nasi-bamikruidenmix (zie Tip).

Tip: Om de groenten zachter te maken kun je er ook voor kiezen om ze 3 - 5 minuten te blancheren, voordat je ze roostert.



Afmaken

- Verhit een steelpan zonder olie op middelmatig vuur. Bak de currypasta en de groene currykruiden 1 minuut.
- Voeg de room toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur zachtjes pruttelen tot serveren.
- Snijd ondertussen het Thais basilicum fijn.



Groenten bakken

- Giet de kikkererwten af en verdeel over de andere kant van de bakplaat.
- Besprenkel alles met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruiem het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten en roer regelmatig door. Giet af en houd apart.



Serveren

- Voeg de orzo en de ketjap toe aan de currysous en meng goed. Kook nog 1 minuut.
- Serveer de orzo op diepe borden. Verdeel de geroosterde groenten en de kikkererwten erover.
- Garneer met het Thais basilicum.



Cheesy broodje gehaktballen met aardappelpartjes

met basilicumcrème en Siciliaanse kruiden

Totale tijd: 40 - 50 min.

Familie



Hotdogbroodje



Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Grana Padanovlokken DOP



Aardappelen



Rode ui



Basilicumcrème



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
Hotdogbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Half-om-half gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

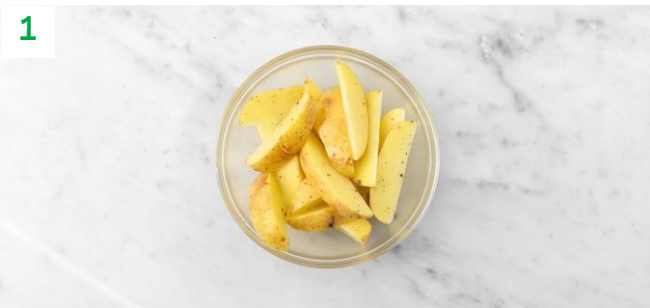
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	653 /156
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	17,7	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes van maximaal 1 cm dik.
- Voeg toe aan een kom en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Saus maken

- Voeg de ui toe aan de koekenpan en fruit 1 - 2 minuten. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de passata, de Siciliaanse kruiden en de suiker toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur naar middellaag en laat, afgedekt, 7 - 9 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballen bakken

- Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballen 3 - 4 minuten, of tot rondom bruin.



Serveren

- Snijd het broodje open en besmeer met 2 el tomatensaus. Leg de gehaktballetjes in het broodje en verdeel beide kazen erover.
- Bak 3 - 4 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Serveer het broodje op borden en besprenkel met de basilicumcrème.
- Serveer de aardappelpartjes met mayonaise naar smaak ernaast.



Garnalenbowl met mango, pinda's en salsa

met rijst, limoen, munt en kokos

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Garnalen



Witte langgraanrijst



Mango



Tomaat



Knoflookteen



Gezouten pinda's



Kokosrasp



Verse munt



Mini-komkommer



Koreaanse kruidenmix



Limoen



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3130 / 748	639 / 153
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,3	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de munt fijn.
- Snijd de mango, tomaat en komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de tomaat met de komkommer, de munt en de helft van de mango. Breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit in dezelfde koekenpan een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de knoflook 3 minuten, of tot gaar.
- Voeg de mayonaise, de Koreaanse kruiden en de overige mango toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.



Roosteren

- Hak de pinda's grof. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de limoen in partjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur.
- Rooster de pinda's en de kokosrasp 2 - 3 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel al het andere eroverheen.
- Garneer met de pinda-kokostopping en serveer met de limoenpartjes.



Pastaschotel met Brandt & Levie-varkensworst

met tomaat-champignonsaus en vers basilicum

Totale tijd: 40 - 50 min.

Familie



Ui



Knoflookteen



Champignons



Penne



Passata



Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Varkensworst met majoraan en knoflook



Geraspte Goudse kaas



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.

Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	755 /181
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	16,2	3,3
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta en kook de pasta 8 - 10 minuten.
- Houd een kop van het kookvocht apart, giet de pasta af en houd apart. De pasta hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, omdat het nog verder gaart in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten. Snijd het basilicum fijn.



Varkensworst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ondertussen het vel van de varkensworst open en knijp het vlees uit het vel in de koekenpan.
- Bak het vlees in 3 - 5 minuten los. Het vlees hoeft nog niet helemaal gaar te zijn, het gaart verder in de oven.
- Voeg het vlees, inclusief het bakvet, toe aan de saus.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en champignons 3 - 5 minuten. Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan.
- Voeg de passata, de Italiaanse kruiden en het achtergehouden kookvocht toe en laat het geheel 4 - 6 minuten zachtjes koken (zie Tip).

Tip: Zet het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



Serveren

- Voeg de pasta, zwarte balsamicoazijn en de helft van het basilicum toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg het mengsel toe aan een ovenschaal, bestrooi met het grootste gedeelte van de kaas en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Serveer de pastaschotel over de borden. Garneer met het overige basilicum en de overige kaas.



BBQ-kipburger met gefrituurde uitjes

met regenboogkrieltjessalade in honing-mosterddressing

Totale tijd: 10 - 20 min.

Lekker snel



- | | |
|---|--|
| 
Hamburgerbol met sesam | 
Krieltjes |
| 
Barbecuesaus | 
Geraspte cheddar |
| 
Tomaat | 
Honing-mosterddressing |
| 
Gefrituurde uitjes | 
Rodekool, wittekool en wortel |
| 
Botersla | 
Oranجهoen kipburger |
| 
Verse dille | |



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



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Oranjerhooen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3950 /944	549 /131
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,2
Koolhydraten (g)	91	13
Waarvan suikers (g)	17,2	2,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 4 minuten, draai om en beleg met kaas.
- Bak nog 3 - 4 minuten.



Toppings bereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in plakjes.
- Leg wat blaadjes sla apart om de burger mee te beleggen en snijd de overige sla grof.
- Meng in een kom de rodekool, wittekool en wortel met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de dille fijn.



Krieltjes in de magnetron

- Halveer ondertussen de krieltjes en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom. Zorg dat de aardappelen niet over elkaar liggen.
- Voeg een snufje zout, een klontje roomboter en het water toe. Bedek de kom met vershoudfolie en prik er gaatjes in.
- Verwarm 8 minuten op hoog in de magnetron, of tot de krieltjes zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt.
- Verwijder de vershoudfolie en laat afkoelen.



Serveren

- Snijd het hamburgerbroodje open en beleg met de hamburger, de barbecuesaus, de gefrituurde uitjes, de achtergehouden slablaadjes, wat koolsla en tomaat.
- Meng in een grote saladekom de gesneden sla, de dille en krieltjes, de honing-mosterddressing en de overige tomaat en koolsla.
- Serveer de burger met de salade.



Hertengehaktballetjes in sinaasappelsaus met amandelschaafsel

met bulgur, paprika en snijbonen

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Bulgur



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Gesneden snijbonen



Sinaasappel



Gemberpuree



Mangochutney



Peruaanse kruidenmix



Amandelschaafsel



Receptontwikkelaar Fabienne: "Dit recept haalt inspiratie uit de Oosterse en de Scandinavische keuken. In Noord-Europa wordt een zoet element vaak geserveerd bij zoete en zoute ingrediënten. In dit gerecht zorgt de sinaasappelglazuur voor frisheid en een vleugje zuur, wat prachtig combineert met de aardse smaak van de bonen."



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
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	15	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	544 /130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,5
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	16,2	3,1
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet de bulgur onder een laag water.
- Verkruimel het bouillonblokjes erboven en breng aan de kook.
- Kook in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten, of tot rondom bruin.



Saus maken

- Pers de sinaasappel uit boven een kleine kom (zie Tip).
- Voeg de mangochutney, het sinaasappelsap, de wittewijnazijn en de gemberpuree toe aan de gehaktballetjes. Roer goed en laat 1 minuut op hoog vuur inkoken.
- Voeg de bulgur en de Peruaanse kruiden toe aan de groenten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Rasp de sinaasappel voor het persen en voeg wat sinaasappelsap toe aan de bulgur voor een extra intense sinaasappelsmaak.



Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprika en de snijbonen 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui, knoflook en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook nog 3 - 4 minuten.

Weetje: De paprika in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die de afweer van je lichaam ondersteunt.



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de sinaasappelsaus en garneer met het amandelschaafsel.



Udonnoedels met garnalen in zoete Aziatische saus

met pinda's, verse kruiden en roerbakgroenten

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Garnalen



Verse udonnoedels



Zoete Aziatische saus



Groentemix met wittekool



Knoflookteen



Verse koriander en munt



Nasi-bamkruidenmix



Limoen



Ongezouten 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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	450 /107
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,4
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	15,2	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de limoen in 6 partjes.



Noedels toevoegen

- Voeg de noedels en de saus toe aan de wok. Schep goed om en roerbak 3 minuten.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de noedels en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de groentemix met de nasi-bamikruidenmix 4 - 6 minuten.
- Voeg de garnalen en de knoflook toe en bak nog 3 minuten.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de sojasaus, de bloem, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en wat sambal naar smaak.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen of diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en de pinda's.
- Serveer met de overige limoenpartjes.



Bulgogibowl met rundergehakt en gochujangsaus

op rijst met ingelegde komkommer, sesamzaadjes en bosui

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Oosters gekruide
rundergehakt



Jasmijnrijst



Bosui



Komkommer



Radijs



Verse bieslook



Bulgogisauz



Gochujang



Sesamoliz



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
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Gochujang* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	20	20	30	30
Sesamzaad (g)	5	10	10	20	20	30
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise	naar smaak					
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	437 /104
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,7
Koolhydraten (g)	91	13
Waarvan suikers (g)	22,4	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Laat de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten koken. Draai dan het vuur uit en laat afgedekt staan tot serveren.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.

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



Saus maken

- Snijd de radijsjes in kwarten.
- Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Gehakt bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en de komkommer. Houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en het witte gedeelte van de bosui toe. Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Draai het vuur laag en voeg de bulgogisaus toe. Roerbak 1 minuut, zodat het gehakt rondom bedekt is.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en leg de rest erbovenop.
- Besprenkel de groenten met sesamolie.
- Garneer met de sesamzaadjes, de bieslook en de bosui.
- Besprenkel met de gochujangmayonaise.



Naanpizza met veggie gehakt en pesto

met tomaat, paprika en veldsla

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Ui



Fresco spalmabile -
roomkaas



Pesto genovese



Veldsla



Tomaat



Paprika



Knoflookteen



Naan met kruiden



Italiaanse kruiden



Plantaalig rulgehakt



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	2	2	3	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naan met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (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	546 /130
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,8
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	14,6	2,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en ui 3 - 4 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg het gehakt, de Italiaanse kruiden en de helft van de knoflook toe aan de koekenpan. Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Verhoog het vuur van de koekenpan, voeg een klontje boter toe en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampt.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de groene pesto. Besmeer de naanpizza's met de pesto-roomkaas.
- Schep het gehakt-groentemengsel erop.



Salade maken

- Bak de naan 4 - 6 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de zwarte balsamicoazijn en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Meng de tomaat door de dressing.

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



Serveren

- Serveer de naanpizza's over de borden.
- Meng de veldsla met de tomaat en schep goed om.
- Verdeel wat salade over de pizza's en serveer de overige salade eraan.



Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus

met aardappelpartjes en sperziebonen

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Hertengehaktballetjes
Provençaals



Aardappelpartjes



Sperziebonen



Barbecuesaus



Currysaus



BBQ-rub



Receptontwikkelaar Babette: "Het zoete van de barbecuesaus, het kruidige van de currysaus, het pittige van de mosterd en het zoute van de runderbouillon vormen samen een smaakbommetje van een saus. In combinatie met de hertengehaktballetjes de ster van dit gerecht!"



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
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog. Bak de aardappelpartjes 13 minuten.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een scheutje zonnebloemolie toe. Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de koekenpan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de barbecuesaus, currysaus en mosterd toe. Voeg daarna de bouillon toe.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pan.
- Voeg de sperziebonen en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

Weetje: De sperziebonen in dit recept bevatten vitamine A – een voedingsstof die het behoud van een gezonde huid ondersteunt.



Serveren

- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten inkoken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de koekenpan en meng goed door de saus.
- Serveer de aardappelen, sperziebonen en gehaktballetjes op borden.
- Giet de overige saus eroverheen. Serveer met mayonaise naar smaak.



Taco's met BBQ-garnalen en abrikozenchutney

met rodekoolsla, mais en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Paprika



Mini-tortilla's



Garnalen



Mais in blik



Abrikozenchutney



Gesneden rodekool



Mexicaanse kruiden



BBQ-rub



Verse krulpeterselie



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
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 / 722	596 / 143
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	22,2	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3,1	0,6

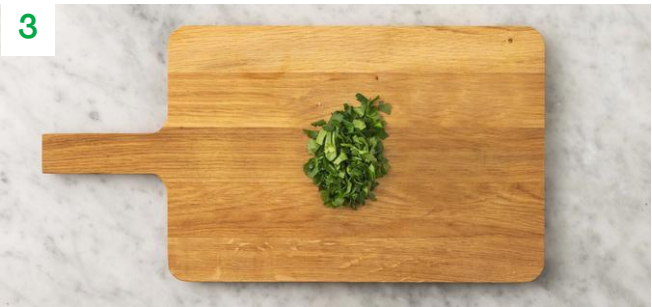
Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen, de BBQ-rub en de Mexicaanse kruiden (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.



Tortilla's opwarmen

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Verwarm de tortilla's 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

Tip: Als je de tortilla's knapperig wilt hebben, besprenkel ze dan met olijfolie en verwarm ze nog een paar minuten.



Koolsla maken

- Giet ondertussen de mais af.
- Meng in een saladekom de rodekool met de mais, de mayonaise en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: De rodekool in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je immuunsysteem ondersteunt.



Serveren

- Serveer de tortilla's op borden.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de taco's kan beleggen.



Smokey pulled-chickenbowl met chipotle

met bruine rijst, tomatensalsa, yoghurt en puntpaprika

Totale tijd: 10 - 20 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Pulled chicken



Limoen



Biologische volle yoghurt



Bruine snelkookrijst



Tomaat



Rode puntpaprika



Chipotle-pasta



Tomatenpuree



Rode ui



Verse koriander



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
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (tl)	2	4	6	8	10	12
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)	2979 /712	565 /135
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,3
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	19,1	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Bereid de bouillon.



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander grof.
- Snijd de limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de tomaat met de extra vierge olijfolie, de helft van de koriander en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: De tomaat in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Kip bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de puntpaprika en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de pulled chicken, tomatenpuree, bouillon, chipotle-pasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe.
- Meng goed en laat 3 - 4 minuten sudderen.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen of diepe borden en serveer de rest erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurt en garneer met de overige koriander.
- Serveer met de overige limoenpartjes.



Tonnato-stijl tonijnsalade met knoflookpanko

met kappertjes, citroen en verse kruiden

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Aardappelen



Tonijn in water



Knoflookteen



Little gem



Mini-romatomaten



Gebroken sperziebonen



Kappertjes



Citroen



Worcestershiresaus



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



Verse bieslook, dille en 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
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	459 /110
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,8
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	13,4	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen grondig en snijd in kleine blokjes.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook 6 - 8 minuten verder. Giet af en leg terug in de pan.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Besprenkel de aardappelen en sperziebonen met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de verse kruiden toe en schep goed om.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Panko bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de panko en de Italiaanse kruidenmix 4 - 5 minuten, of tot goudbruin.
- Breng op smaak met zout.



Tonnato maken

- Snijd de citroen in 4 partjes.
- Laat de tonijn uitlekken en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de worcestershiresaus, de mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water, de helft van de kappertjes en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe.
- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de hoge kom. Mix met een staafmixer tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Halveer ondertussen de tomaten.
- Snijd de sla in kleinere stukken en voeg toe aan een saladekom.
- Voeg de helft van het tonnatomengsel toe aan de saladekom en meng goed door de sla.



Serveren

- Verdeel de sla over de borden en leg de aardappelen en sperziebonen erbovenop.
- Leg de tomaten en het overige tonnatomengsel erbovenop.
- Garneer met de knoflookpanko en de overige kappertjes.
- Serveer met de overige citroenpartjes.



Udonnoedels met rundergehakt in teriyaki-mascarponesaus

met champignons, prei en Thais basilicum

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Verse udonnoedels



Mascarpone



Teriyakisaus



Roerbakmix met champignons



Knoflookteen



Sojasaus



Oosters gekruid rundergehakt



Gezouten pinda's



Munt, koriander en Thais basilicum



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Roerbakmix met champignons* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
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)	2837 / 678	575 / 137
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	15,9	3,2
Koolhydraten (g)	48	10
Waarvan suikers (g)	11,5	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	4,2	0,8

Allergenen

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



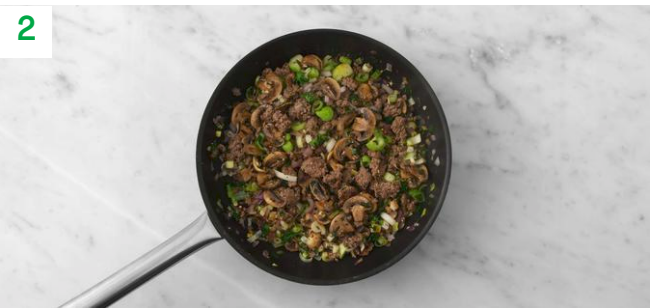
Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.



Afmaken

- Voeg de mascarpone, teriyakisaus en sojasaus toe aan de hapjespan en roer goed door.
- Voeg de udonnoedels toe en verhit nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak ondertussen de verse kruiden grof.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg het gehakt toe en bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de roerbakmix toe en bak 4 - 6 minuten mee.



Serveren

- Server de udonnoedels in een diep bord.
- Garneer met de gezouten pinda's en de verse kruiden.



5-minuten kipgehaktballetjes met aardappelpuree en zuurkool

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.

Lekker snel



Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!



Zuurkool



Aardappelpuree



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



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
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelpuree* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

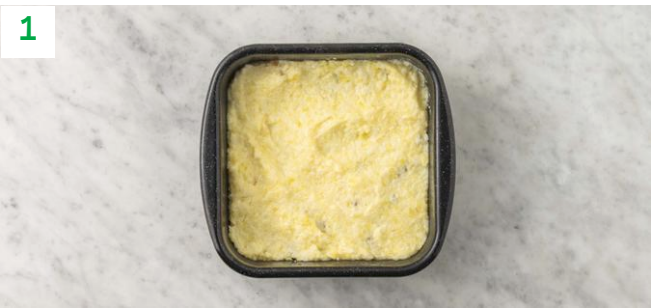
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2469 /590	412 /99
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	5,9	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	5,4	0,9

Allergenen

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



Puree opwarmen

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de zuurkool.
- Prik met een mes een aantal gaatjes in de verpakking van de aardappelpuree en verwarm 4 minuten in de magnetron.



Afmaken

- Bereid de bouillon in de koekenpan. Voeg de zoete Aziatische saus en wat mosterd naar smaak toe.
- Meng goed en laat 1 minuut pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.



Zuurkool koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Leg de gehaktballetjes in de koekenpan en breek met een spatel in kwarten. Dek af met het deksel en bak 4 minuten.
- Giet ondertussen het gekookte water in een steelpan en kook de zuurkool 4 minuten.
- Giet af en houd apart.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op diepe borden, met al het andere erbij.
- Schenk de jus eroverheen. Scheur de peterselie erboven.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.



5-minuten tagliatelle in romige rodewijnsaus met varkensvlees

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.

Lekker snel



Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!



Varkenshaaspuntjes



Verse tagliatelle



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Demi-glace



Rodewijnjus



Kookroom



Knoflook-kruidenmix



Grana Padanovlokken DOP



Vers basilicum



Receptontwikkelaar Sarah: "Om in 5 minuten een smaakvol recept op tafel te zetten heb je smakvolle ingrediënten nodig. De basis van deze saus komt uit de Franse keuken, met een demi-glace en een rodewijnsaus. Met de Grana Padano en het basilicum maak je het gerecht helemaal af!"



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Rodewijnjus (g)	30	60	90	120	150	180
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
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)	3130 /748	655 /156
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,7
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	10	2,1
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Pasta koken

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de pasta.
- Giet het gekookte water in een pan. Kook de pasta en de groentemix 3 - 4 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkenshaaspuntjes 2 minuten.



Afmaken

- Voeg de pasta en de groenten toe aan de saus.
- Voeg de knoflook-kruidenmix toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Varkensvlees bakken

- Voeg de room, de demi-glace en de rodewijnsaus toe aan de koekenpan.
- Meng goed en kook nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de pasta op borden.
- Scheur het basilicum erboven.
- Garneer met de kaas.



Onze cheeseburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min.

Lekker snel



Meatier-burger



Zwart streetfoodbroodje



Tomaat



Rode ui



Guacamole



Geraspte cheddar



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Tortillachips



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
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart streetfoodbroodje (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
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] 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)	3502 /837	786 /188
Vetten (g)	47	11
Waarvan verzadigd (g)	16,1	3,6
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	13,6	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de burger 3 - 4 minuten aan één kant.
- Draai de burger om en leg de cheddar erbovenop. Dek de koekenpan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.



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.



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 Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Mexicaanse 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.
- Sprengel de overige mayonaise over de tortillachips.



Varkensgehaktballetjes in zoete sojasaus

met noedelsalade en sesamzaadjes

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Varkensboerengehakt



Verse gember



Sojasaus



Verse udonnoedels



Sesamzaad



Mesclun



Mini-komkommer



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus



Citroen



Rodekool, wittekool en wortel



Tomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	587 /140
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,7
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	23,9	4,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	4,2	0,7

Allergenen

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



Gehaktballetjes maken

- Rasp de gember en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom het gehakt met de gember en 1/3 van de mayonaise.
- Draai 4 - 5 gehaktballetjes per persoon van het gehakt (zie Tip).

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



Salade maken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels 1 - 2 minuten, of tot beetgaar.
- Spoel goed af met koud water en laat uitstomen.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 5 minuten, of tot gaar.
- Voeg de sojasaus, de knoflook, de zoete Aziatische saus en de honing toe (zie Tip).
- Meng goed en bak 2 minuten verder. Haal de koekenpan van het vuur en houd afgedekt apart.

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



Serveren

- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1 1/2 el citroensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de komkommer, de tomaat, de koolsla en de noedels toe en meng goed.
- Serveer de salade op borden en verdeel de gehaktballen en de saus erover. Garneer met het sesamzaad.



Onze poké bowl met garnalen en ponzumayonaise

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

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Mini-komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteen



Mango



Gomasio



Sojasaus met minder zout



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
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

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



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

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



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.



Sportersfavoriet: op karahi geïnspireerde kip met koriandersalsa

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kippendijreepjes



Naan



Knoflookteen



Garam masala



Tomatenblokjes



Verse koriander



Biologische volle yoghurt



Limoen



Ui



Tandooripasta



Witte langgraanrijst

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
Naan (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tandooripasta* (g)	15	30	45	60	75	90
Witte langgraanrijst (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4079 /975	495 /118
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,4
Koolhydraten (g)	119	14
Waarvan suikers (g)	21,9	2,7
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet dan het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



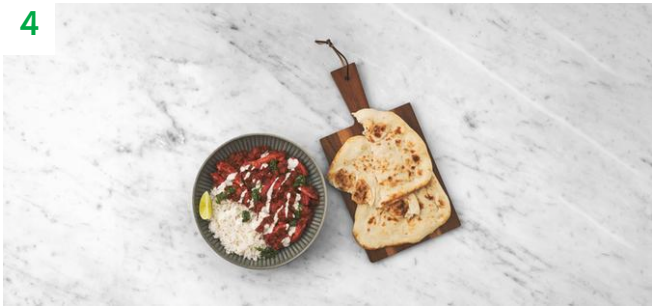
Toppings maken

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Pers de helft van de limoen uit. Snijd de overige limoen in partjes.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de koriander en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kom de yoghurt met het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.



Curry maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip, de ui, de garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de tandooripasta 5 minuten.
- Blus af met de bouillon en de tomaten. Roer de suiker en een klontje roomboter erdoor.
- Laat 4 - 5 minuten pruttelen op middellaag vuur.



Serveren

- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Serveer de rijst op diepe borden en schep de curry erop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en de koriandersalsa.
- Serveer met de naan en de limoenpartjes.



Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

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

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie Fit & Bewust



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naan met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Verse gember



Kerriepoeder



Biologische volle yoghurt



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	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	19,7	2,4
Vezels (g)	30	4
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten. Roer het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.

Weetje: De linzen in dit recept zijn rijk aan vezels, waarmee ze bijdragen aan een regelmatige stoelgang.



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met wat limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.



Serveren

- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.



Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Champignons



Kookroom



Basilicumcrème



Verse bieslook



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Gebroken sperziebonen



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
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] roomboter (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					

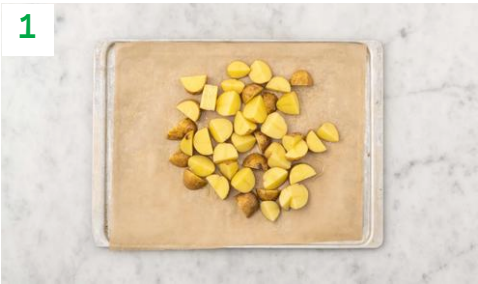
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	469 /112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,9
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- 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.



Champignons snijden

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

Weetje: De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan 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 kookroom erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 inkoken.



Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.



Sperziebonen bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan 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.



Serveren

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