



Kipfilet in champignonroomsaus

met rijst, broccoli en sesamzaad

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Witte langgraanrijst



Sesamzaad



Culinaire room



Rode ui



Broccoli



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Wist je dat sesamzaad afkomstig is uit kleine zaadpeulen? Zodra de zaadjes rijp zijn, springen de peulen met een scherpe tik open.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 /701	514 /123
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,8
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	7,9	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot voor de rijst en broccoli.
- Snijd de champignons in kwarten. Snipper de ui. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de rijst, afgedekt, 5 - 6 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook nog 5 - 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg de room, de mosterd en de bouillon toe aan de champignons.
- Laat de saus 5 minuten indikken (zie Tip).

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer indikken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.



Champignons bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui en champignons 4 - 6 minuten, of tot de ui glazig is (zie Tip).
- Roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.



Serveren

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Leg de kip in de saus, dek de pan af en laat 8 - 12 minuten koken.
- Verdeel de rijst en broccoli over de borden en garneer met het sesamzaad.
- Leg de kip op de rijst en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflookteen



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag van tevoren maken - zo wordt de saus
minder vloeibaar en trekken alle smaken er nog beter in.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, diepe pan(nen) (met deksel), ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (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)	2966 /709	464 /111
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	22,7	3,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in dunne schijfjes.



Courgette roosteren

- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor de lasagne.
- Snijd ondertussen de wortel in kleine blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur.
- Voeg de ui, knoflook en wortel toe en bak 6 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Roer de passata, suiker, Siciliaanse kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor (zie Tip). Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen.
- Meng de mascarpone door de saus.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Schud goed en voeg het water toe aan de sauteerpan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



Lasagne maken

- Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar lasagnebladen.
- Smeer wat saus over de lasagnebladen en bedek met wat courgetteschijfjes.
- Herhaal deze stappen tot bijna alle saus op is. Eindig met een laagje saus.
- Bestrooi de lasagne met de geraspte kaas en de mozzarella.



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.
- Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten.
- Garneer de lasagne met het basilicum.

Eet smakelijk!



Romige preigratin met aardappelpuree met ham en cheesy pankogarnering

Totale tijd: 45 - 55 min.



Prei



Aardappelen



Culinaire room



Geraspte oude
Goudse kaas



Achterham



Panko paneermeel



Nootmuskaat



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

Gratineren is een kooktechniek waarbij ingrediënten, vaak groenten of aardappelen, in lagen worden gelegd met kaas of paneermeel. Vervolgens worden ze gebakken tot ze goudbruin en krokant zijn, wat resulteert in een knapperige bovenkant en een zachte, smaakvolle binnenkant.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pot met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Achterham* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (g)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 /863	400 /96
Vetten (g)	48	5
Waarvan verzadigd (g)	30,7	3,4
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	12,9	1,4
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



Prei stoven

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de prei in rolletjes van ongeveer 15 cm.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de preirolletjes in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Blus af met de bouillon. Stoof de prei, afgedekt, 15 minuten. Giet daarna af en laat uitlekken op keukenpapier.



Puree maken

- Roer de room en de helft van de nootmuskaat door de saus.
- Haal de steelpan van het vuur en roer er ⅔ van de kaas door.
- Stamp de aardappelen, een scheutje kookvocht en wat boter naar smaak met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de mosterd en de overige nootmuskaat door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de aardappelen.
- Schil de aardappelen of was ze grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Rasp ondertussen een snuifje nootmuskaat met een fijne rasp.



Ovenschaal vullen

- Breng de prei op smaak met peper en zout en wikkel de ham eromheen.
- Verdeel de aardappelpuree in een ovenschaal en verdeel de preirolletjes erover.
- Giet de kaassaus over de preirolletjes. Strooi de panko en de overige kaas over de ovenschotel.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot de korst goudbruin kleurt.



Kaassaus maken

- Verhit de overige boter in een steelpan op middelmatig vuur. Roer met een garde de bloem door de boter en bak verder tot de bloem begint te geuren.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe. Roer met een garde tot de bouillon is opgenomen.
- Herhaal, zodra de saus is ingedikt, deze handeling nog 2 keer met de overige bouillon.
- Breng aan de kook en laat zachtjes koken tot het de substantie van room heeft.



Serveren

- Verdeel de preigratin over de borden.

Eet smakelijk!



Noedels met mango-geglaceerde garnalen

met groenten en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Volkoren noedels



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Prei



Koreaanse kruidenmix



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Mangoketchup



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

De mangoketchup in dit recept past perfect bij de garnalen dankzij de heerlijke balans tussen zoet, fris en licht zuur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote wok of sauteerpan, pot(ten) (met deksel), kleine pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2117 /506	474 /113
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,4
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	18,4	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	3,9	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui en de prei in halve ringen.
- Snijd de paprika in reepjes.



Bakken

- Voeg de noedels, de zoete Aziatische saus en de sojasaus toe aan de pan met de groenten. Bak nog 1 minuut al roerend (zie Tip).
- Voeg eventueel 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en serveer apart. Wie wil kan na het serveren naar smaak wat sojasaus toevoegen.*



Noedels koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de groenten 4 - 6 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en spoel af onder koud water.



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een kleine pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Koreaanse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg de mangoketchup en 1 tl water per persoon toe. Meng goed en zet het vuur uit.
- Serveer de stir-fry op borden en schep de geglaceerde garnalen erbovenop. Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Romige curry met knapperige kikkererwten en pita

met witte kaas, yoghurt en spinazie

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Onze biologische volle yoghurt komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Kikkererwten



Gemalen kurkuma



Kokosmelk



Spinazie



Biologische volle yoghurt



Witte kaas



Pitabroodje



Gemberpuree



Gele currykruiden



Wortel



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diepe pan(nen) (met deksel), aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	443 /106
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,4
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	12,8	1,7
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet.



Curry maken

- Voeg de wortel, bouillon, kurkuma en kokosmelk toe.
- Meng goed door, zodat alles van de bodem loskomt. Breng het geheel aan de kook.
- Laat ongeveer 10 - 13 minuten pruttelen, of tot de saus is ingedikt (zie Tip).
- Voeg vervolgens de spinazie toe en roer tot deze is geslonken.

Tip: Voeg een scheutje water toe als de curry te dik lijkt.



Kikkererwten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, gemberpuree en **rode peper** toe en bak 3 - 4 minuten, of tot de ui glazig is en de knoflook goudbruin.
- Voeg de kikkererwten en de gele currykruiden toe en bak het geheel 6 - 7 minuten verder, of tot de kikkererwten krokant zijn.



Pitabroodjes afbakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak de pitabroodjes in 6 - 8 minuten goudbruin, of toast de pitabroodjes in een broodrooster.



Kikkererwten afmaken

- Snijd ondertussen de wortel in blokjes.
- Haal ongeveer ⅓ van de kikkererwten uit de pan en bewaar apart voor de garnering.
- Plet de kikkererwten in de pan grof met een aardappelstamper of de achterkant van een pollepel.



Serveren

- Snijd de pitabroodjes in kleine stukken.
- Verdeel de curry over diepe borden. Garneer met de yoghurt en de achtergehouden kikkererwten.
- Verkruiemel de witte kaas eroverheen. Serveer met de pitabroodjes.

Eet smakelijk!



Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Volkoren couscous



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Tomatenpuree



Rode kerstomaten



Afrikaanse kruidenmix



Tahinsaus



Verse bladpeterselie
en munt



Witte kaas



Gezouten amandelen



Midden-Oosterse
kruidenmix



Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), ovenschaal, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	468 /112
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	18,8	2,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Aubergine roosteren

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

2



Tomaten roosteren

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

3



Ui bakken

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

4



Couscous bereiden

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Eet smakelijk!



Gebakken kip in sticky sesam-sojasaus

geïnspireerd op Koreaanse dakgangjeong, met broccolirijst en regenboogkoolsla

Totale tijd: 30 - 40 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Deze filet komt van de Oranjehoen 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!



Rode kool, witte kool en wortel



Lente-ui



Broccolirijst



Sesamzaad



Kippendijfilet



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Sojasaus



Koreaanse kruidenmix



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), grote kom, pot(ten) (met deksel), keukenpapier, bord, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte langgraanrijst (g)	65	130	200	260	330	390
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3732 /892	666 /159
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,3
Koolhydraten (g)	105	19
Waarvan suikers (g)	28,3	5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de helft van de suiker.
- Voeg een snuf zout toe, voeg vervolgens de rode kool, witte kool en wortel toe en houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Kip frituren

- Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken. Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Haal de kipstukjes door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de kip in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.
- Leg de kip op het bord en bewaar apart.



Rijst koken

- Weeg de rijst af. Voeg de rijst en het witte gedeelte van de lente-ui toe aan de pot.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pot.
- Kook de rijst 12 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook 3 minuten mee. Giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍌 Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, calcium, kalium én ijzer.



Afwerken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een flinke klont boter in een andere pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de sojasaus, honing, de aangegeven hoeveelheid water en de overige suiker toe. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat indikken. De saus is klaar als het mengsel dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken.
- Voeg het sesamzaad toe en meng de gefrituurde kip door de saus.



Beslag maken

- Dep de kippendijfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag de Koreaanse kruiden, de vloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden of kommen.
- Leg de gefrituurde kip met de saus over de rijst.
- Serveer de zoetzure groenten ernaast en garneer het gerecht met het groene gedeelte van de lente-ui.

Eet smakelijk!



Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteen



Grana
Padanovlokken DOP



Culinaire room



Rode peper



Gomasio-
tuinkruidenmix



Conchiglie



Ui



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diepe pan(nen) (met deksel), pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	596 /143
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	11	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Afmaken

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



Groenten bakken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Heekfilet met spekreepjes en gekaramelliseerde ui

met spinazie-pastinaakpuree en knoflookbotersaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Rode ui



Spekreepjes



Knoflookteen



Spinazie



Pastinaak



Heekfilet



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

Heekfilet leent zich goed voor bakken - het liefst op de huid, zodat het lekker krokant wordt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, 2x keukenpapier, bord, aardappelstamper, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spekreepjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 /774	442 /106
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16,3	2,2
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	15,8	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Breng water aan de kook in een pot. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Snijd de pastinaak in grove stukken.
- Kook de aardappelen en pastinaak in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan tot verder gebruik.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.



Spinazie bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een andere pan op middelhoog vuur. Fruit de helft van de knoflook 1 minuut.
- Voeg de spinazie toe. Laat slinken. Haal daarna uit de pan en houd apart.
- Pureer de aardappelen en pastinaak met een klein klontje boter en een scheutje melk.
- Roer de spinazie en de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Ui bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes 2 - 4 minuten. Leg daarna op een bord met keukenpapier.
- Bak de ui in dezelfde pan 9 - 12 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg dan de honing toe. Meng goed en zet het vuur uit.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Verhit een flinke klont boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om, voeg de overige knoflook toe en bak nog 3 minuten.
- Serveer de puree op borden. Verdeel de gekaramelliseerde ui en de vis in knoflookboter erover. Garneer met de spekreepjes.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met brie en appel

met patatjes en knapperige komkommersalade

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Komkommer



Appel



Franse brie



Flammkuchen



Biologische zure room



Aardappelen



Radicchio en romaine



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

Vive la France! Dat brie een Franse kaas is, is geen geheim. Maar wist je dat flammkuchen eigenlijk ook uit de Duits-Franse grensstreek Elzas komt?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, pot(ten) (met deksel), saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Franse brie* (g)	50	100	150	200	250	300
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (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)	2812 /672	457 /109
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,8
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	16,4	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van maximaal 1 cm.
- Zet de aardappelblokjes net onder water in een pot en kook in 10 - 15 minuten gaar.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne schijfjes.



Flammkuchen voorbereiden

- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de zure room over de flammkuchen.
- Beleg met de ui, de appel en de brie. Besprenkel met wat honing naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Bak de aardappelen 5 - 7 minuten in dezelfde pan op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Ui en appel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en appel met een flinke snuf zout 10 - 12 minuten, of tot de appel bruin en zacht is.
- Snijd ondertussen de brie in dunne sneetjes.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de komkommer in blokjes. Voeg de komkommer en sla toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en serveer met de patatjes en de salade.

Eet smakelijk!



Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bulgur



Midden-Oosterse
kruidenmix



Rode ui



Zoete aardappel



Bloemkool



Verse bladpeterselie
en munt



Hello Harissa



Gedroogde cranberry's



Hummus



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

Wit is de meest voorkomende kleur van bloemkool, maar wist je dat deze groente ook in het oranje, groen en paars voorkomt? Blootstelling aan zonlicht zorgt er bijvoorbeeld voor dat de bloemkool een paarse tint krijgt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), 2x pot(ten) (met deksel), kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	376 /90
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,6
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	29	3,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- Zet de zoete aardappel onder water in een pot. Kook 7 - 9 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Groenten roosteren

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon in een pot. Kook de bulgur in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af, roer de Midden-Oosterse kruiden erdoor en laat uitstomen.



Groenten voorbereiden

- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de ui in 6 partjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de **Hello Harissa** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de honing toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Serveren

- Snijd de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur met de geroosterde groenten en hummus.
- Besprenkel met de kruidendressing en garneer met de cranberry's.

Eet smakelijk!



Salade à la Caesar met knapperige kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Komkommer



Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteen



Ei



BBQ-rub



Parmigiano Reggiano DOP



Botersla



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

De caesarsalade is eigenlijk ontstaan als noodoplossing tijdens plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 2x kom(men), steelpan(nen) (met deksel), fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	3063 /732	574 /137
Vetten (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,7
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	7,2	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Kikkererwten bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog met keukenpapier. Voeg toe aan een kom.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om, verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier.

4



Groenten snijden

- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn en houd apart.
- Snijd de harde kern uit de sla en snijd de bladeren grof.
- Rasp of snijd ondertussen de Parmigiano Reggiano fijn.

2



Croutons maken

- Rooster de kikkererwten 10 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Scheur het broodje in stukken.
- Meng in een kom het brood met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Leg het brood naast de kikkererwten en zet de bakplaat nog 10 minuten terug in de oven (zie Tip).

Tip: Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de knoflook met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, tomaat en komkommer toe en meng goed.

3



Ei koken

- Zorg ondertussen dat het ei net onder water staat in een steelpan.
- Breng afgedekt aan de kook en kook het ei 6 - 8 minuten.
- Pel het ei en halveer.

6



Serveren

- Serveer de salade op de borden en garneer met de kikkererwten, croutons en het ei.
- Bestrooi met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Kipgehaktballetjes met romige citroenspaghetti

met Grana Padano, courgette en spinazie

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spaghetti



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Culinaire room



Knoflookteen



Ui



Courgette



Spinazie



Citroen



Verse bladpeterselie
& basilicum



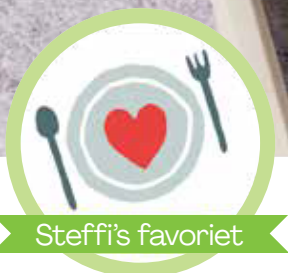
Grana
Padanovlokken DOP



Hello Buon Appetito



Siciliaanse kruidenmix



Steffi's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit recept staat in een handomdraai op tafel. De citroen in de saus biedt een balans tegen de romigheid, wat voorkomt dat het gerecht te zwaar wordt. De gekruide kipgehaktballetjes en de Grana Padanovlokken geven een hartig element aan het 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.

Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot(ten) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	583 /139
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	15	2,7
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	14,5	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Snijden

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes en snijd de verse kruiden grof.
- Voeg de room, honing, het sap van ¼ citroen per persoon, de helft van de verse kruiden en de helft van de kaas toe aan de groenten.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes sudderen op middelmatig vuur.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes en courgette 3 - 4 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruiden toe. Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Roer de knoflook, Hello Buon Appetito en ui erdoor. Bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.



Servieren

- Voeg de pasta toe aan de saus. Voeg de helft van de spinazie en eventueel een scheutje kookvocht toe. Kook tot de spinazie is geslonken.
- Serveer de overige spinazie op borden en verdeel de pasta eroverheen.
- Garneer met de overige verse kruiden, overige kaas en overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Garnalenbowl met pikante jalapeñocrème

met rijst, kerstomaten, cashewnoten en verse kruiden

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Garnalen



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Groene puntpaprika



Rode kerstomaten



Limoen



Verse koriander



Fresco spalmabile - roomkaas



Peruaanse kruidenmix



Geroosterde cashewnoten



Jalapeño



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

Jalapeñocrème is een dikke, romige saus die vaak als garnering wordt gebruikt in de Mexicaanse keuken. De jalapeño's geven het gerecht een extra, licht pikante kick die het helemaal afmaakt!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom), pot met deksel, keukenpapier, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
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
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	10	20	30	40	50	60
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	581 /139
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,9
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	15,2	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng een pot met water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de rijst toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet af en voeg de rijst terug toe aan de pot. Breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt staan tot serveren.
- Snijd ondertussen de paprika en groene puntpaprika in reepjes. Snijd de ui in halve ringen.



Saus maken

- Pers het sap van ¼ limoen per persoon in een hoge kom.
- Snijd het steeltje van de **Jalapeño** (let op: pikant! Gebruik naar smaak). Rol de **jalapeño** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Voeg toe aan het limoensap.
- Voeg de roomkaas, knoflook, mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Voeg ¾ van de verse kruiden toe. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui, paprika en puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de kerstomaten toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de Peruaanse kruidenmix 3 minuten.



Serveren

- Snijd de overige verse kruiden fijn. Snijd het overige gedeelte van de limoen in partjes.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met wat van de pikante groene saus en serveer de rest ernaast. Garneer met de cashewnoten en verse kruiden.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Spaghetti met gehaktballetjes in romige tomatensaus

met Parmigiano Reggiano, basilicum en puntpaprika

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Spaghetti



Rode puntpaprika



Vers basilicum



Gemengd-
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Culinaire room



Passata



Parmigiano
Reggiano DOP



Ui



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

Spaghetti met gehaktballen is een klassiek Italiaans-Amerikaans gerecht dat begin 1900 ontstond, toen Italiaanse immigranten hun traditionele kookkunsten moesten aanpassen aan de ingrediënten die in de Verenigde Staten beschikbaar waren.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), grote sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot(ten) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3862 /923	762 /182
Vetten (g)	46	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,7
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	22	4,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat kookvocht, giet af en laat uitstomen.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur lager, dek af met het deksel en bak nog 5 - 6 minuten.
- Halveer de gehaktballetjes met een spatel en voeg ze toe aan de saus. Haal de pan van het vuur.



Saus maken

- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui en puntpaprika 1 minuut.
- Roer de passata, suiker en zwarte balsamicoazijn erdoor. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Laat de saus, afgedekt, 3 minuten pruttelen.



Serveren

- Roer de room, de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum in reepjes.
- Serveer de pasta op borden. Garneer met het basilicum en rasp de Parmigiano Reggiano eroverheen.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met pecannoten en pompoenpitten

met yoghurtdressing, appel, courgette en patatjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Rucola en veldsla



Aardappelblokjes



Courgette



Geitenkaasbolletjes met honing



Yoghurtdressing



Pecanstukjes



Italiaanse kruiden



Appel



Pompoenpitten



Mini-komkommer



Een favoriet van receptontwikkelaar Sylvie:

"Deze salade ontstond uit mijn liefde voor verrassende smaakcombinaties. Romige geitenkaas en frisse appel vormen een mooie balans, terwijl de garnering van gehakte pecannoten zorgt voor een fijne knapperigheid. Een lichte yoghurtdressing maakt het geheel heerlijk fris en smeug."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Yoghurtdressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	513 /123
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	18	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelblokjes in een pan en schenk de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Dek de pan af en laat 2 - 3 minuten stomen op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de pan en besprenkel de aardappelblokjes met een scheutje zonnebloemolie. Voeg de Italiaanse kruiden toe en schep goed om.
- Bak de aardappelen 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Courgette bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de courgette 4 - 5 minuten.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rucola en veldsla op diepe borden.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan bewaar apart.
- Snijd ondertussen de courgette en komkommer in blokjes.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.



Serveren

- Verdeel de appel, komkommer, courgette en geitenkaasbolletjes over de sla.
- Besprenkel met de yoghurtdressing. Garneer met de pecannoten en pompoenpitten.
- Serveer de patatjes eraast.

Eet smakelijk!



Zoet-pikante plantaardige fish sticks met venkelkoolsla met brioche, ravigotesaus en BBQ-patatjes

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Briochebroodje



Zoet-pikante chilisaus



Aardappelen



Geel mosterdzaad



Venkel



Rode ui



Gele wortel



Ravigotesaus



BBQ-rub



Plantaardige fish sticks



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

Receptontwikkelaar Chiara: "In dit recept geef ik fish sticks een verrassende draai! Je smeert ze in met een laagje zoete chilisaus: lekker pikant en een beetje zoet. Dit past goed bij de frisse smaak van venkel. De ravigotesaus zorgt voor dat romige accent dat zo goed samengaat met (plantaardige) vis!"



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, rasp, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Ravigotesaus* (g)	40	80	120	160	200	240
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige fish sticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	554 /132
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	124	18
Waarvan suikers (g)	26,1	3,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,8	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 water met een snuijfe zout aan de kook in een sauteerpan.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in wedges.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet af en leg terug in de sauteerpan.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bak 5 - 7 minuten op middelhoog vuur en schep regelmatig om.



Koolsla maken

- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.
- Voeg de wortel, ui en venkel toe aan de saladekom en schep goed door de dressing heen.
- Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.
- Verwarm het broodje 3 - 5 minuten in de oven.



Mengen

- Meng in een saladekom de rodewijnazijn, de suiker, de mayonaise en het mosterdzaad. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de wortel.
- Snijd de ui in dunne halve ringen (zie Tip).

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan mee in stap 4.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de plantaardige fish sticks 3 minuten per kant. Verdeel daarna de zoet-pikante chilisaus erover en zorg dat ze goed bedekt zijn.
- Snijd het broodje open en besmeer met de ravigotesaus. Beleg met de plantaardige fish sticks en wat van de venkelsalade.
- Serveer de patatjes en de overige venkelsalade ernaast.

Eet smakelijk!



Romige orzo met witloof

met ham en kaas

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Witloof



Achterham



Orzo



Culinaire room



Geraspte Goudse kaas



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

Wist je dat witloof eigenlijk per ongeluk is ontdekt? Een Belgische boer liet witloofwortels in zijn kelder liggen en kwam maanden later terug om te ontdekken dat er bladeren uit waren gegroeid! Dit werd vervolgens de witloof die we vandaag de dag kennen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pan

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
Witloof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plant aardige] 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)	2657 /635	388 /93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,8	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witloofstronken en snijd de witloof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.



Orzo garen

- Voeg de orzo toe aan de witloof en meng goed door. Voeg de room en de bouillon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken.
- Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de orzo aanbakt.
- Breng op smaak met peper en zout.



Witloof bakken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de witloof toe en meng goed door. Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten, of tot de witloof zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: Vind je de witloof nog te bitter? Voeg dan wat honing naar smaak toe.



Serveren

- Snijd de achterham in kleine blokjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de achterham 7 - 9 minuten.
- Roer de achterham en ¾ van de kaas door de orzo. Verhit nog 2 minuten.
- Verdeel de orzo over diepe borden en garneer met de overige kaas en de bewaarde witloof naar smaak.

Eet smakelijk!



Kalkoenfilet in basilicumroomsaus

met patatjes en groene groenten

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kalkoenfilet



Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



Courgette



Culinaire room



Basilicumcrème



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

Toen kalkoen voor het eerst in Europa werd geïntroduceerd in de jaren 1500, werd het beschouwd als luxe vlees. In de 19e eeuw was kalkoenfilet echter al doorgedrongen tot de dagelijkse maaltijden, niet alleen op feestdagen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, diepe pan(nen) (met deksel), pot met deksel, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2891 / 691	461 / 110
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,4
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Dep de aardappelwedges droog met keukenpapier. Verdeel de aardappelwedges over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Kalkoenfilet bakken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de kalkoenfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de room toe en laat het geheel nog 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Zet het vuur uit en roer de basilicumcrème erdoor.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de courgette in halve maantjes.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Voeg de sperziebonen toe aan een pot en zet onder een laag water. Voeg een snuif zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en courgette 4 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de patatjes op borden met alles ernaast.

Eet smakelijk!



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Rode ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Kalamata-olijven



Tomaat



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot(ten) (met deksel), zeef, wok(ken) of diepe pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Tomaat (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	451 /108
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	105	17
Waarvan suikers (g)	25	4,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijst 12 - 15 minuten, of tot de rijst gaar is.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op laag vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de paprika, verse tomaat, rozijnen, **Mexicaanse kruiden**, (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en tomatenblokjes toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de olijven en worcestershiresaus toe en verhit 10 minuten. Roer regelmatig door.



Peterselie snijden

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

Weetje 🍏 *Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.*



Serveren

- Voeg de linzen toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst en picadillo over de borden.
- Verkruiemel de witte kaas eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padanovlokken DOP



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen:
houd de bouillon heet op het fornuis!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	372 /89
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13	1,7
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut al roerend.



Spinazie toevoegen

- Scheur de spinazie klein boven de pot wanneer de risotto bijna gaar is en laat al roerend slinken.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Scheur de mozzarella in stukjes.



Risotto maken

- Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en houd apart.

Tip: Vervang eventueel ⅓ van de bouillon met witte wijn.



Afmaken

- Haal de pot van het vuur wanneer de risotto gaar is.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de helft van het basilicum en de helft van de Grana Padano toe aan de risotto en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 2 minuten staan.



Basilicum snijden

- Roer de tomatenblokjes door de risotto. Voeg de overige bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Serveren

- Serveer de risotto over borden en verdeel de mozzarella erover.
- Garneer met de overige Grana Padano, het overige basilicum en wat **rode peper** naar smaak.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Cheesy cottage pie

met prei, wortel en verse tijm

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteen



Prei



Laurierblad



Tomatenpuree



Verse tijm



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



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

Laurierbladeren voegen niet alleen diepte en complexiteit toe aan de smaak van gerechten. Met hun sterke, bittere geur zijn ze ook verrassend nuttig in het afweren van insecten. Dus als je je zorgen maakt over ongedierte in je voorraadkast of tuin, houd dit kruid dan bij de hand!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Diepe pan(nen) (met deksel), ovenschaal, pot(ten) (met deksel), aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2	3	4	5	7	8
Worcestershiresaus (g)	15	30	45	60	75	90
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3402 /813	420 /100
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,4	2,5
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	24,1	3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	4
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en kook 12 - 15 minuten, of tot de aardappelen gaar zijn. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de prei in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.



Aardappelen stampen

- Voeg het laurierblad, de tomatenpuree, de worcestershiresaus, de overige tijm en de bloem toe aan de sauteerpan. Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe.
- Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje boter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Vulling maken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de wortel en prei 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon. Ris de blaadjes van de tijm en houd wat tijm apart ter garnering.



Serveren

- Haal het laurierblad uit de saus. Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de geraspte kaas. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin is.
- Verdeel de cottage pie over de borden.
- Garneer met de achtergehouden tijm.

Eet smakelijk!



Tortellonisoep met spinazie op z'n Italiaans

met Italiaanse kaas en basilicumcrème

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Ui



Wortel



Spinazie



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte
Italiaanse kaas



Basilicumcrème



Paprika



Tortelloni ricotta en
spinazie



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

Hun namen lijken zo op elkaar dat je ze gemakkelijk door elkaar haalt - maar tortelloni en tortellini zijn niet hetzelfde! Het verschil zit hem in de grootte: tortelloni zijn groter dan de fijnere tortellini.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	10	20	30	40	50	60
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	323 /77
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,8
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	27	3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel en paprika in blokjes.



Tortelloni koken

- Voeg de tortelloni toe aan de pot en kook 4 minuten.
- Voeg de spinazie toe en roer tot de spinazie is geslonken.
- Breng op smaak met peper.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur en bak de ui, paprika en wortel 4 - 6 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruiden toe en bak 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook, dek de pot af. Laat 5 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de groenten gaar zijn.



Serveren

- Serveer de tortellonisoep in diepe borden.
- Garneer met de kaas en de basilicumcrème.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte boomstammetjes

met patatjes, peultjes en wortel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude
Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen een frisse knapperigheid toe aan wokgerechten, salades en bijgerechten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, diep bord, grote kom, ovenschaal, pot(ten) (met deksel), pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	532 /127
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	17,1	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelwedges maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in lange, smalle wedges.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 20 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 10 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Boomstammetjes bakken

- Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal.
- Bak 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes doormidden om de garing te controleren voor je ze serveert.



Gehakt mengen

- Meng in een grote kom het gehakt met de kaas, het ei en ¾ van de panko.
- Breng op smaak met peper en zout en kneed goed tot er een stevig mengsel ontstaat.



Groenten koken

- Snijd de wortel in dunne schijfjes.
- Breng water aan de kook in een pot. Voeg de wortel toe en kook 4 minuten.
- Voeg de de peultjes toe aan de wortel en kook nog 4 minuten samen (zie Tip).
- Giet af, spoel onder koud water en laat uitstomen.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



Boomstammetjes maken

- Rol 2 boomstammetjes per persoon.
- Meng in een diep bord de overige panko met de gedroogde rozemarijn.
- Meng goed en wentel de boomstammetjes door het pankomengsel.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in de pan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de wortel en peultjes toe en bak 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de boomstammetjes, de patatjes en de groenten over de borden. Serveer met de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Shakshuka curry met witte kaas

in kruidige kokossaus met pita, spinazie en venkel

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Gemberpuree



Rode peper



Venkel



Ei



Kokosmelk



Spinazie



Pitabroodje



Limoen



Witte kaas



Gele currykruiden



Ui



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden. Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daarmee veel gemakkelijker te bereiden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, sauteerpan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	100	200	200	300	400	500
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	35	70	105	140	175	210
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	490 / 117
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,4
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	9,8	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.



Eieren toevoegen

- Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Verdeel de pita's over een bakplaat met bakpapier.
- Maak voor elk ei een kuiltje in het groentemengsel.
- Breek de eieren in de kuiltjes, zodat ze grotendeels zijn ondergedompeld in de saus.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de pitabroodjes af te bakken. Je kunt er ook voor kiezen de pitabroodjes te verwarmen in een toaster, of bak 1 - 2 minuten per kant in de pan.



Specerijen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur (zie Tip). Fruit de knoflook, gemberpuree en **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 1 minuut.

Tip: Het garen van de eieren gaat gemakkelijker in een sauteerpan met dikke bodem. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere sauteerpannen.



Eieren pocheren

- Dek de pan af en laat de eieren 8 - 10 minuten pocheren op middelhoog vuur (zie Tip).
- Haal eventueel halverwege het deksel van de pan, zodat overtollig vocht kan verdampen.

Tip: De eieren zijn gaar als het eiwit niet meer doorzichtig is, maar de eidooiers nog zacht zijn. Als je meer van harde dooiers houdt, kun je de eieren langer garen.



Curry maken

- Voeg de ui en venkel toe en bak nog 3 - 5 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de bouillon en de kokosmelk toe. Meng goed en laat 3 - 4 minuten koken.
- Voeg de spinazie toe en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Bak de pita's 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de limoen in partjes. Verkrummel de kaas boven een kleine kom.
- Serveer de shakshuka over de borden en garneer met de kaas. Pers 1 limoenpartje uit boven elke portie en serveer de pita's ernaast.

Eet smakelijk!



Varkenshaas met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en patatjes met rozemarijn

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkenshaas



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Rode ui



Aardbeiensaus



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakpla(a)t(en) met bakpapier, pot met deksel, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	458 /110
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de varkenshaas uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met ⅔ van de rozemarijn.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



Saus maken

- Bak in dezelfde pan de helft van de ui en de overige rozemarijn 3 - 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes indikken. Zet daarna het vuur uit.
- Roer, vlak voor serveren, een flinke klont boter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snipper de ui.
- Schenk een bodempje water in een pot. Voeg de sperziebonen en een snuifje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Sperziebonen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 1 minuut.
- Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Varkenshaas bakken

- Breng ondertussen de varkenshaas op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de varkenshaas 10 - 13 minuten.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



Serveren

- Snijd de varkenshaas in sneetjes en serveer de aardappelen en sperziebonen ernaast.
- Schenk de aardbei-balsamicosaus over de varkenshaas.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelpuree

met romige spinaziesaus

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Spinazie



Ui



Verse rozemarijn



Knoflookteen



Culinaire room



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

Als je steak voor het bakken op kamertemperatuur laat komen, wordt de warmte tijdens het bakken gelijkmatiger over het vlees verdeeld. Het resultaat is een malse en sappige steak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, grote pan, pot met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	391 /93
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	17,6	2,5
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	12,9	1,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot. Voeg een snuifje zout toe en kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Spinazie bereiden

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, rozemarijn en overige ui 1 minuut.
- Voeg de spinazie en de overige room toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag en dek af met het deksel.
- Laat zachtjes pruttelen tot serveren.



Steak bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak en de helft van de ui 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Verlaag het vuur naar middellaag, haal de steak uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

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



Aardappelen stampen

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje boter en een scheutje melk, of wat van het achtergehouden kookvocht naar smaak.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Blus de ui af met de wittewijnazijn en laat 1 minuut koken.
- Voeg de bouillon en de helft van de room toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd fijn.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in sneetjes en leg erbovenop.
- Giet de romige saus eroverheen en serveer de spinazie ernaast.

Eet smakelijk!



Gepaneerde zalmfilet met rozemarijnpuree

met appelsien-cranberrysaus en geroosterd amandelschaafsel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zalmfilet



Aardappelen



Wortel



Amandelschaafsel



Panko paneermeel



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde cranberry's



Sinaasappel



Verse dille & bieslook



Midden-Oosterse
kruidenmix



Verse rozemarijn



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, 2x pot(ten) (met deksel), aardappelstamper, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (g)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (ml)	50	100	150	200	250	300
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4280 /1023	596 /142
Vetten (g)	60	8
Waarvan verzadigd (g)	22	3,1
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	36	5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot voor de aardappelen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken. Pel de knoflookteen.
- Kook de aardappelen met de knoflookteen 15 minuten. Giet daarna af en zet apart.
- Rasp ondertussen de schil van de appelsien. Pers de appelsien uit. Snijd de dille en bieslook fijn.



Groenten voorbereiden

- Snijd de wortels in lange dunne staafjes en snijd de ui in vieren.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de wortel en de ui 8 - 10 minuten en schep halverwege om.
- Blus af met het appelsiensap en roer de honing, de cranberry's en de overige boter erdoorheen.



Mengen

- Meng in een kleine kom de panko met de appelsienrasp, de dille, de bieslook en de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Vet een ovenschaal in met een scheutje olijfolie.
- Beng de bovenkant van de zalm op smaak met peper en zout en leg met de huid naar beneden in de ovenschaal.
- Bedek met het pankomengsel en bak 10 - 13 minuten in de oven.



Aardappelen stampen

- Laat de saus 1 - 2 minuten indikken en haal dan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep ondertussen de rozemarijn uit de melk en gooi de rozemarijn weg.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de knoflook en de melk tot een gladde puree.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.



Amandelschaafsel roosteren

- Voeg de melk, de mosterd, het rozemarijntakje en ⅔ van de boter toe aan een pot en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Laat op laag vuur pruttelen tot verder gebruik.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Serveer de zalm met de aardappelpuree en groenten.
- Besprenkel met de appelsien-cranberrysaus en garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Gnocchi met pompoensaus en beurre noisette met salie

met cranberry's, hazelnoten en witte kaas

Veggie

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gnocchi



Rode ui



Wortel



Pompoenblokjes



Paprikapoeder



Knoflookteen



Verse salie



Gedroogde cranberry's



Geroosterde hazelnoten



Witte kaas



Stel je perfecte feestmaaltijd samen met onze speciale kerstselectie! Dit heerlijke hoofdgerecht is een van de vele recepten die je kunt combineren om je ideale feestmaaltijd te creëren. Bekijk alle opties in de categorie Kerst.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer (met hoge kom), sauteerpan met deksel, kleine pan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (g)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	639 /153
Vetten (g)	51	9
Waarvan verzadigd (g)	23	4
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	17,1	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Groenten bakken

- Snipper de ui en snijd de wortel in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, de wortel, de pompoen en een scheutje water toe. Dek af met het deksel bak 10 - 15 minuten.
- Roer het paprikapoeder erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Salieboter maken

- Verhit ¾ van de boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en salie 3 - 4 minuten al roerend.
- De boter zal eerst pruttelen, maar gaat daarna schuimen en kleurt lichtbruin. Haal op dat moment de pan van het vuur.



Gnocchi bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.
- Schep regelmatig om.



Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Voeg, wanneer de groenten gaar zijn, de helft van de groenten toe aan een hoge kom.
- Voeg de bouillon, de zwarte balsamicoazijn en de overige boter toe.
- Mix glad met een staafmixer. Voeg eventueel een scheutje water toe voor een dunnere saus. Breng op smaak met peper en zout.



Hazenoten roosteren

- Snijd de cranberry's fijn. Hak de hazelnoten grof.
- Ris de salieblaadjes van de takjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een kleine pan zonder olie op hoog vuur. Rooster de hazelnoten tot ze gelijkmatig bruin zijn. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Serveer de saus op borden. Leg de gnocchi en de overige groenten erbovenop.
- Garneer met de hazelnoten en de cranberry's. Verkruiemel de kaas erover.
- Bestrooi met de knapperige salie en besprenkel met de beurre noisette. Gebruik een pannelikker om alles uit de pan te scheppen.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehaktballetjes en Afrikaanse kruiden

met amandelschaafsel, dadels en limoenmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Gesnipperde rode ui



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Amandelschaafsel



Bulgur



Wortel



Limoen



Dadelstukjes



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, kleine kom, kleine pan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gesnipperde rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	549 /131
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	22,2	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Bulgur koken

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



Amandelschaafsel roosteren

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

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



Gehaktballetjes bakken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Sweet & sticky noedels met spiegelei en gomasio

met peultjes, zoete Aziatische saus en limoen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Knoflookteen



Lente-ui



Wortel



Peultjes



Paprika



Sojascheuten



Zoete Aziatische saus



Gemberpuree



Sojasaus



Limoen



Ei



Gomasio



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

Eieren worden veelzijdig gebruikt in veel Aziatische noedelgerechten: ze kunnen gepocheerd, gebakken of zachtgekookt worden geserveerd. Ze zorgen zeker voor een meer voedzaam en compleet gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot(ten) (met deksel), pan, wok(ken) of diepe pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 /583	454 /108
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,6
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	24,8	4,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	4,2	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de paprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in ringen en houd het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, peultjes en het witte gedeelte van de lente-ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de paprika toe en bak 3 - 4 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree, ketjap of zoete sojasaus, sojasaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe aan de groenten (zie Tip).
- Voeg de noedels, sojascheuten en wortel toe en roer goed door.

Gezondheidstip 🥬 *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren naar smaak meer toevoegen.*



Ei bakken

- Breng water aan de kook in een pot. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de noedels en wortel 4 minuten.
- Voeg de sojascheuten toe en kook nog 1 minuut verder. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere pan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Snijd ondertussen de limoen in 4 partjes.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en leg het spiegelei erop.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de lente-ui.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Pikante harissakip met noedels

in kokos-currysaus met pinda's en limoen

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Verse udonnoedels



Kokosmelk



Hello Harissa



Currypoeder



Knoflookteen



Groentemix met witte kool



Lente-ui



Limoen



Ongezouten pinda's



Gekruid kipgehakt



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Wok(ken) of diepe pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3573 /854	470 /112
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,4
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	28,3	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt en de groentemix in 5 - 6 minuten los. Roer af en toe door.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.



Noedels verwarmen

- Voeg de noedels toe en kook in 1 minuut los.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍓 Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevarieerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitaminen en mineralen binnen voor een goede gezondheid. Varieer dus dagelijks volop!



Curry maken

- Snijd de limoen in 6 partjes. Hak de pinda's grof.
- Voeg de knoflook, het witte gedeelte van de lente-ui, het currypoeder, de kokosmelk, de ketjap of zoete sojasaus, de **Hello Harissa** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de honing toe aan de wok.
- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven de wok en meng goed. Verhoog het vuur naar hoog en breng aan de kook.



Serveren

- Serveer de noedels en curry in kommen.
- Garneer met de pinda's en de lente-ui.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!