



Stoemp met chorizo en gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Chorizoblokjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	471 /112
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in schijfjes. Meng in een kom met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Gehaktballen bakken

- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de saus te maken. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot serveren.



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in grove stukken.
- Zet beide soorten aardappelen onder water in een pot en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Stoemp maken

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



Chorizo bakken

- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Halveer de gehaktballen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de chorizo in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Verdeel de stoemp over de borden en leg de chorizo en gehaktballen erbovenop.
- Serveer met de saus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Knoflookteen



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Italiaanse kruiden



Ui



Witte kaas



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



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, steelerpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	505 /121
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de pan en voeg de kruidenroomkaas toe. Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middellaag vuur. Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook en Italiaanse kruidenmix toe en bak 4 minuten al roerend.
- Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkruiemel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Parelcouscous met witte kaas

met champignons, zoete aardappel en geroosterde pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Gekruide kipworstjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	403 /96
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,5
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	21,5	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon in een pot voor de parelcouscous.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de wortel in kleine blokjes.
- Snijd de champignons in schijfjes. Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 ½ cm.



Garnering maken

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Verkruiemel ondertussen de witte kaas.



Groenten bakken

- Verdeel de ui, champignons, zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Afmaken

- Meng in een kom de geroosterde groenten met de parelcouscous.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de Peruaanse kruidenmix toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Parelcouscous koken

- Kook ondertussen de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe als de parelcouscous te snel droog wordt.
- Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.



Serveren

- Serveer de parelcouscous en groenten op borden.
- Garneer met de witte kaas en de geroosterde pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, pan met deksel, pot, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
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)	2887 /690	438 /105
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	20,4	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.



Saus ùaken

- Besprenkel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak 2 minuten al roerend. Zet daarna het vuur uit.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een sauteerpan en zet de sperziebonen onder water. Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitsomen.
- Snipper de ui fijn.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree.
- Voeg een klein klontje boter en wat kookvocht naar smaak toe. Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko.
- Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



Serveren

- Verdeel de puree over de borden.
- Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de pan.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Loaded BBQ-enchiladas met zwarte bonen

met tomatensalsa, kaas, zure room en limoen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Paprika



Lente-ui



Zwarte bonen



Pruintomaat



Witte tortilla



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



BBQ-rub



Limoen



Biologische zure room



Geraspte oude Goudse kaas



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, ovenschaal, sauteerpan of grote pan, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
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)	2992 /715	436 /104
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	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.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen. Houd 2 el van het groene gedeelte van de lente-ui per persoon apart voor de salsa.

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



Tomatensalsa maken

- Rasp boven een kleine kom de schil van de limoen met een fijne rasp. Halveer de limoen en pers de helft uit boven dezelfde kleine kom.
- Snijd de overige limoen in partjes.
- Voeg het achtergehouden groene gedeelte van de lente-ui en de overige tomatenblokjes toe aan de kleine kom.
- Voeg de suiker toe, roer goed door en zet apart.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de paprika en de overige lente-ui 4 - 6 minuten.
- Spoel ondertussen de zwarte bonen af en laat uitlekken in een vergiet.
- Snijd de tomaat in blokjes.



Enchilada's maken

- Smeer de tortilla's in met een dun laagje zure room. Houd een beetje zure room apart om mee te garneren.
- Vul de tortilla's met de bonen, maar bewaar een deel van de saus om over de enchilada's te gieten.
- Vouw de tortilla's dicht en leg in een ovenschaal. Schep de overige saus eroverheen en bestrooi met de kaas.
- Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



Vulling maken

- Voeg de tomatenpuree, **Mexicaanse kruidenmix**, **BBQ-rub** (let op: beide zijn pikant! Gebruik naar smaak) en ½ van de tomatenblokjes toe. Bak 1 minuut.
- Voeg de zwarte bonen en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Verlaag het vuur en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de enchilada's over de borden.
- Serveer met de frisse tomatensalsa en de limoenpartjes.
- Garneer met een toefje zure room en de limoenrasp.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewgarnering

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Geroosterde cashewnoten



Aardappelen



Volkoren ciabatta



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten. Deze volkoren ciabatta is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,3
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	18,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grove stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ¾ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grove stukken.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, de aardappelen, de zoete aardappel en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook. Zet het vuur middellaag. Dek de pot af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



Serveren

- Serveer de soep over diepe borden.
- Leg de courgette en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.



Tomatenrisotto met garnalen

met rucolasalade, basilicum en citroen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



Garnalen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.

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, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kerstomaten in blik (blik(ken))	¼	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	352 /84
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	12,6	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	3
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. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in 6 partjes. Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de helft van de knoflook en de helft van de citroenrasp toe. Roer goed door.



Salade maken

- Giet de kerstomaten in blik af in een vergiet en voeg toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de kerstomaten 15 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een saladekom het citroensap met de rucola en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Risotto voorbereiden

- Verhit een klontje boter in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de ui en overige de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de risottorijst toe en bak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en meng het geheel goed door.



Risotto afmaken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Snijd het basilicum fijn en meng in een kleine kom met de overige citroenrasp.
- Voeg de kerstomaten en garnalen, inclusief olie, en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de risotto. Roer goed door.



Risotto laten garen

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.
- Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



Serveren

- Serveer de risotto over de borden.
- Serveer de rucolasalade ernaast.
- Garneer met het overige basilicum-citroenmengsel.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Eenpansspaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Roomkaas



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano
Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie
& basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, deksel, sauteerpan of grote pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	393 /94
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2	0,3

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. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de spaghetti, tomaat, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.



Kruidenroomkaas maken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Voeg aan een kom de helft van de verse kruiden toe.
- Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een grove rasp.



Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten.
- Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder. Roer regelmatig door.
- Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel indikt. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rucola en veldsla over de borden.
- Schep de spaghetti erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.

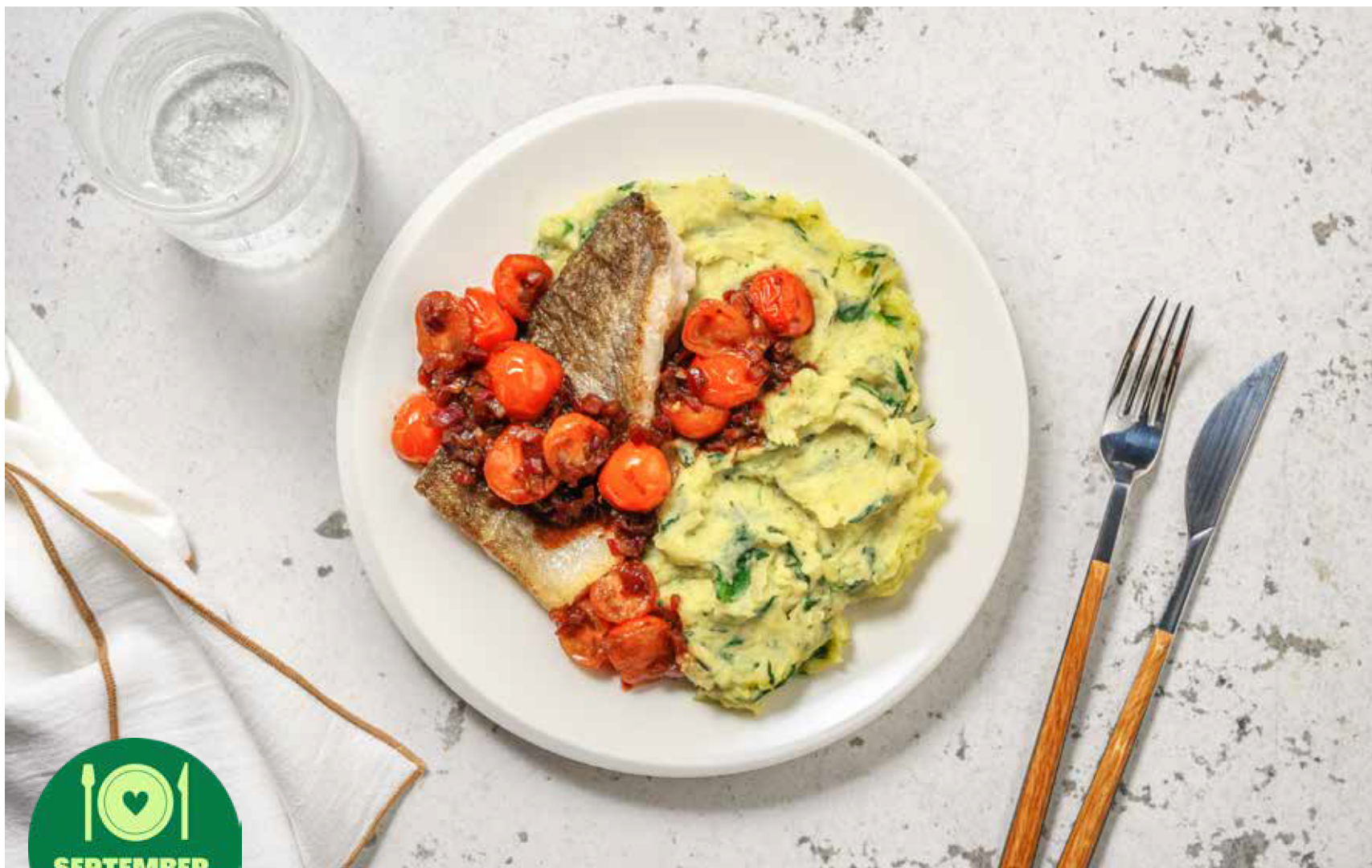


Heekfilet met pistou-aardappelpuree

met kerstomaten en spinazie

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode kerstomaten



Spinazie



Rode ui



Knoflookteen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Heekfilet

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, aardappelstamper, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	407 /97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de spinazie de laatste 2 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de tomaten.



Pistou maken

- Voeg de knoflook en het basilicum toe aan een hoge kom. Voeg een scheutje melk en een scheutje olijfolie toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Stamp vlak voor serveren de aardappelen en spinazie met een aardappelstamper.
- Voeg de pistou, de mosterd en een klontje boter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg de tomaten toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Voeg dan de knoflook toe aan de pan.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 3 minuten verder.
- Serveer de aardappelpuree op borden.
- Leg de vis en de tomaten erbovenop.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Fusion soep à la dahl met naancroutons

met sojascheuten, pinda's, limoen en koriander

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Knoflookteen



Ui



Wortel



Tomaat



Sojascheuten



Limoen



Vers citroengras



Gemberpuree



Gele currykruiden



Naanbrood



Verse koriander



Ongezoeten pinda's



Kipfilethaasjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.

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

Staafmixer, pot, soeppot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	75	150	200	250	350	400
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	330 / 79
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	16	1,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	18,9	1,9
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,5	0,3

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.
- Knik de citroengrassstengels op 3 plaatsen. Snijd de wortel en tomaat in blokjes.
- Snijd de naan in kleine vierkantjes. Hak de koriander en pinda's grof. Snijd de limoen in partjes.



Naanbroodcroutons maken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de naanvierkantjes 4 - 6 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Mix de soep met een staafmixer tot de gewenste textuur. Voeg meer bouillon toe indien nodig.
- Voeg eventueel wat pikante rode saus naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel, gemberpuree en gele currykruiden 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, kokosmelk, tomaat, het citroengras en de linzen toe. Breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Haal daarna het citroengras uit de soep.



Serveren

- Breng water aan de kook in een pot en kook de sojascheuten 1 minuut. Giet daarna af.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Verdeel de naancroutons en sojascheuten eroverheen.
- Garneer met de pinda's en koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Linguine met wildzwijnragù

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Rode ui



Wortel



Wildzwijnburger



Linguine



Kerstomaten in blik



Italiaanse kruiden



Laurierblad



Geraspte Goudse kaas



Tomatenpuree



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Wildzwijnburger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,7	4,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne schijfjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Saus maken

- Voeg de kerstomaten uit blik, het laurierblad en de suiker toe aan het gehakt. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Voeg 2 - 3 el kookvocht per persoon van de pasta toe. Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het laurierblad uit de tomatensaus.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, ui en wortel 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de burger en de Italiaanse kruidenmix toe. Bak de burger in 3 - 4 minuten los.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de ragù erop.
- Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Geitenkaas op linsensalade met cranberrydressing

met gezouten amandelen, zoetzure ui en geroosterde zoete aardappel

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Zoete aardappel



Paarse wortel



Rode ui



Gedroogde tijm



Rucola en veldsla



Cranberrychutney



Gezouten amandelen



Verse geitenkaas



Komkommer



Steffi's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

Geitenkaas gaat heel goed samen met zoete elementen. Daarom heb ik voor dit gerecht gekozen voor een dressing op basis van cranberrychutney. De gezouten amandelen maken het recept helemaal af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2711 /648	424 /101
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,1
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	27,7	4,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2	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. Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in blokjes van 1 cm en leg op een met bakplaat met bakpapier.
- Snijd de helft van de ui in partjes en leg op de bakplaat.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de tijm. Breng op smaak met peper en zout. Rooster 13 - 15 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Salade maken

- Meng in een saladekom de cranberrychutney met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes. Hak de amandelen grof. Giet de linzen af.
- Voeg de slamix, linzen, komkommer, geroosterde groenten en zoete aardappel toe aan de saladekom. Roer goed door de dressing.



Ui zoetzuur maken

- Snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de witte balsamicoazijn.
- Voeg de ui en een snuifje zout toe en schep goed om.

Weetje 🍏 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt onder andere het lichaam om ijzer beter uit voeding op te nemen.



Serveren

- Serveer de salade op diepe borden en verkruimel de geitenkaas erboven.
- Garneer met de zoetzure ui en de amandelen.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sweet & sticky varkensreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Mini-komkommer



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar

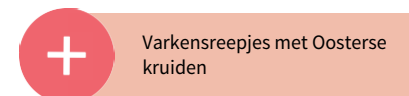


Griekse kruidenmix



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
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
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie naar smaak						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	453 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot en breng aan de kook.
- Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.



Snijden

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de **Griekse kruidenmix** (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Pita's met BBQ-portobello en aioli

met puntpaprika en regenboogkoolsla

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pitabroodje



Knoflookteen



Rode ui



Groene puntpaprika



Portobello



BBQ-rub



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rode kool, witte
kool en wortel



Barbecuesaus



Aioli



Zonnebloempitten



Sojasaus met
minder zout



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (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)	3682 /880	676 /161
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	23,1	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bak de pita's in 4 - 6 minuten goudbruin, of toast de pita's in een broodrooster.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verhit een grote pan zonder olie op hoog vuur. Snijd de portobello in reepjes van ongeveer 1 cm dik en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Saus maken

- Meng in een kleine kom de barbecuesaus met de honing, sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Haal de pan van het vuur en roer de saus erdoor (zie Tip).

Tip: Houd je van pikant? Voeg dan nog wat pikante rode saus toe aan de marinade.



Koolsla maken

- Voeg een flinke klont boter, de knoflook, de ui, de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Snijd de verse kruiden grof en houd de helft apart. Voeg de overige kruiden toe aan een kom.
- Voeg de slamix, zonnebloempitten, mayonaise en wittewijnazijn toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Servieren

- Snijd de pita's open en bestrijk de binnenkant met aioli naar smaak.
- Vul de pita's met de koolsla en de portobello.
- Verdeel de overige vulling naast de pita's en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de overige aioli.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Pangasiusfilet met boterkappertjes, courgette en peterselie met tomatenorzo en Siciliaanse kruiden

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Pangasiusfilet



Orzo



Gesneden ui



Knoflookteen



Courgette



Kappertjes



Passata



Bruschettadip



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Bruschettadip* (g)	40	80	120	160	200	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2766 /661	521 /125
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	19,9	3,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,2	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 en verkruimel het bouillonblokje boven. Kook de orzo 10 - 12 minuten op middelhoog vuur. Giet af en bewaar apart.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de knoflook en de gesneden ui 5 - 7 minuten.



Saus maken

- Blus de courgette af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de passata, Siciliaanse kruiden en de suiker erdoorheen. Laat de saus pruttelen tot de orzo gaar is.
- Voeg de orzo en de bruschettadip toe aan de saus. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Vis bakken

- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur.
- Dep de vis droog met keukenpapier en bak 3 minuten per kant.
- Bak in de laatste minuut de kappertjes mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Serveren

- Serveer de orzo op diepe borden.
- Leg de vis met boterkappertjes erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Bowl à la Kung Pao met kipgehakt

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Basmatirijst



Woksaus met gember



Sesamolie



Knoflookteen



Ui



Paprikareepjes



Geroosterde
cashewnoten



Komkommer

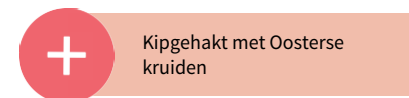


Kipgehakt met Oosterse
kruiden



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, kleine kom, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Pikante rode saus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3259 /779	543 /130
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	97	16
Waarvan suikers (g)	24,6	4,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,4	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 en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en houd apart.



Saus maken

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



Komkommer bereiden

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de paprika en ui 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Roer af en toe door zodat de smaken goed intrekken.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Flammkuchen met courgette

met mozzarella en knapperige salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Rode ui



Flammkuchen



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



Geraspte mozzarella



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	507 /121
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,8	3,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata, de Italiaanse kruidenmix, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe. Laat de saus 8 - 10 minuten indikken. Breng op smaak met peper en zout.



Flammkuchen beleggen

- Proef de saus en voeg eventueel wat meer honing of azijn toe.
- Verdeel de saus over de flammkuchen, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij.
- Beleg met de courgetteschijfjes, de paprikablokjes, de ui en de mozzarella. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de mozzarella begint te kleuren.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de paprika in blokjes.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

Tip: Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.



Salade maken

- Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige courgette.
- Halveer de tomaat en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes.
- Meng in een saladekom de helft van de extra vierge olijfolie met de overige witte balsamicoazijn.
- Meng de courgettelingen, de tomaat en de sla met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Snijd ⅓ van de courgette in dunne schijfjes.
- Bak de courgetteschijfjes 5 minuten.

Weetje 🍏 Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.



Serveren

- Meng in een kleine kom de Siciliaanse kruiden met de overige extra vierge olijfolie.
- Verdeel de flammkuchen over borden en besprenkel met de kruidenolie.
- Serveer de salade eraast.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.



Burger met patatjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Rode ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Hamburger van
gemengd gehakt



Verse rozemarijn



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievooraarden zijn van toepassing.



Hamburger van gemengd
gehakt

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, saladekom, 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
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	472 /113
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de burger uit de koelkast.
- Laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: *Het best kun je de burger al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen.*



Groenten bakken

- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en champignons 7 - 9 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍄 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.*



Snijden

- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd grof.



Burger bakken

- Verhit een klein klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur.
- Bak de burger 4 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen met de rozemarijn, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de sauteerpan, breng op smaak met peper en zout en bak vervolgens in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de champignons in schijfjes.



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de mesclun en tomaat toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de burger met de patatjes.
- Serveer de gebakken groenten en de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Fusion salade Niçoise met tonijn, citroenmayonaise en sesamzaadjes met sperziebonen, ingelegde ui en tomaat

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode ui



Little gem



Sperziebonen



Zwart sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



Pruimtomaat

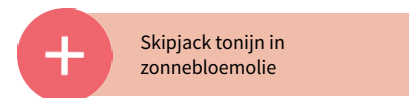


Citroenmayo met zwarte peper



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2506 /599	444 /106
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken. Zet de aardappelen onder water in een pot met een snuifje zout. Kook de aardappelen 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg een klontje boter en de overige Koreaanse kruiden toe aan de aardappelen en sperziebonen. Bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de pikante rode saus met de limoenmayonaise.
- Snijd de tomaat in partjes.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de sla fijn. Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de ui toe, meng goed door en bewaar apart.
- Meng in een kom de tonijn met de mayonaise, de honing en de helft van de Koreaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de sla en de tomaat toe aan de ui en schep goed om. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over diepe borden en leg de rest ernaast.
- Besprenkel met de pikante citroenmayo en garneer met het zwarte sesamzaad.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Ratatouillesoep met ciabatta met camembert

met auberginegarnering en verse rozemarijn

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Aubergine



Rode puntpaprika



Franse camembert



Witte ciabatta



Roomkaas



Verse rozemarijn



Italiaanse kruiden



Passata



Ui



Knoflookteen



Hello Buon Appetito



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, sauteerpan, soeppot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Franse camembert* (g)	40	80	120	160	200	240
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	319 /76
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12	1,4
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	22,3	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de knoflook in schijfjes en de courgette in blokjes. Snijd de puntpaprika in repen en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppot op hoog vuur. Bak de knoflook, ui, courgette en puntpaprika 4 - 5 minuten. Roer regelmatig door.



Aubergine bakken

- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Breng de aubergine op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de aubergine gaar is. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de camembert in sneetjes. Beleg de ciabatta met de camembert, bestrooi met de rozemarijn en bak nog 3 - 4 minuten in de oven.
- Besprenkel de ciabatta met camembert met de honing.



Ciabatta bakken

- Blus af met de wittewijnazijn en roer de passata, de Italiaanse kruidenmix, de Hello Buon Appetito en de bouillon erdoor. Breng aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd de ciabatta open en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en bak 3 - 4 minuten in de oven.



Serveren

- Voeg de roomkaas toe aan de soep. Pureer met een staafmixer tot de gewenste dikte, of laat het mixen eventueel achterwege.
- Voeg eventueel een scheutje water toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Leg de gebakken aubergine erbovenop en serveer de ciabatta ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.



Gepaneerde sesamkip met pikante broccoli met pikante soja-aardappelsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vastkokende rode aardappelen



Broccoli



Knoflookteen



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Panko paneermeel



Koreaanse kruidenmix



Gedroogde laos



Kipfilethaasjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x pot met deksel, saladekom, pan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	180	300	500	680	800	980
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	⅓	⅓	⅓	⅓	⅓	1
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Pikante rode saus (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	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)	3435 /821	540 /129
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	5,3	0,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water aan de kook in een pot.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Aardappelsalade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de helft van de dressing. Roer de aardappelen erdoor en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Meng op een diep bord een flinke scheut olijfolie met een snuifje zout.
- Meng op een ander diep bord de sesamzaadjes met de panko en de Koreaanse kruiden.



Broccoli voorbereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Zet de broccoli onder water in een andere pot en dek de pot af.
- Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Giet daarna af en spoel met koud water.



Kip bakken

- Wentel de kip eerst door de olijfolie en dan door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant, of tot de kip goudbruin kleurt.
- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier. Bak 6 - 8 minuten in de oven.



Dressing maken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de sojasaus met de laos, de pikante rode saus en de wittewijnazijn.
- Voeg de knoflook en de ui toe en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Maak ondertussen de pan schoon en verhit opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Bak de broccoli met de helft van de dressing 3 - 5 minuten al roerend.
- Serveer de broccoli op borden en leg alles ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Salade met blauwe kaas, cranberrydressing en gekaramelliseerde appel met knapperige pastinaaklinten, ingelegde ui en gezouten amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Blauwe kaasblokjes



Cranberrychutney



Appel



Aardappelen



Rucola en veldsla



Rode ui



Italiaanse kruiden



Verse bladpeterselie



Pastinaak



Gezouten amandelen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, kom, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Blauwekaasblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	568 /136
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,8
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	31,7	5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de Italiaanse kruidenmix. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Appel bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in partjes.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de appel 8 - 10 minuten, of tot de appal zacht en goudbruin is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



Pastinaak roosteren

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de pastinaak.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 8 - 12 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn.



Dressing maken

- Meng in een kleine kom de cranberrychutney met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de amandelen en de peterselie grof.



Ui inleggen

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn. Voeg de ui en een snuifje zout toe en meng goed.
- Voeg de pastinaakreepjes, wanneer ze gaar zijn, toe aan de ui en schep goed om.



Serveren

- Serveer de patatjes op borden en leg de sla ernaast.
- Leg de appel, de ui en de pastinaaklinten op de sla en besprenkel met de cranberyydressing.
- Garneer met de blauwe kaas, de amandelen en de peterselie.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Garnalen op z'n Mexicaans

met kruidige limoen-korianderrijst en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Tortillachips



Nieuw ingrediënt in je box! Tortillachips komen oorspronkelijk uit Mexico, waar ze van maïs worden gemaakt. Deze variant is lekker knapperig en authentiek van smaak. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen

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, fijne rasp, pot met deksel, keukenpapier, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 / 778	482 / 115
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Rijst bereiden

- Verhit een klontje boter in een pot op middellaag vuur. Voeg de rijst en de helft van de suiker toe aan de pot. Roer goed en bak 1 minuut al roerend, zodat de rijstkorrels rondom bedekt zijn.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.



Saus maken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde wok of sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de verse tomaat toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes en de overige suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



Garnalen voorbereiden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en meng in een kom met **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Snijden

- Rasp ondertussen de schil van de limoen. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Hak de koriander grof.
- Knijp, kort voor serveren, 1 limoenpartje per persoon uit boven de rijst.
- Voeg limoenrasp en koriander naar smaak toe en roer door de rijst met een vork. Proef en breng op smaak met zout.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed is, de garnalen toe en bak 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Weetje 🍌 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.*



Serveren

- Meng de garnalen door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden.
- Leg de garnalen erbovenop.
- Garneer met de eventuele overige limoenpartjes. Serveer de tortillachips ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Cheesy pastabake met smokey ketchup

met mais, paprika en peterselie

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Farfalle



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Passata



Maïs in blik



Smokey
tomatenketchup



Mexicaanse kruiden



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar



Varkensboerengehakt



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.

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, ovenschaal, pot, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Smokey tomatenketchup* (g)	20	40	60	80	100	120
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	549 /131
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,1
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	21,4	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in blokjes.



Peterselie snijden

- Voeg de passata toe en meng goed. Kook nog 2 minuten.
- Roer de pasta en eventueel een scheutje kookvocht erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg toe aan een ovenschaal, strooi de kaas erover en besprenkel met de ketchup. Bak 5 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui en paprika 4 minuten.
- Voeg de knoflook en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten.
- Snijd de tomaat in blokjes, laat de mais uitlekken en voeg beide toe aan de pan.



Serveren

- Serveer de pastaschotel op borden.
- Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Romige kip in cheesy preisaus met rijst, paprika en peterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Prei



Rode ui



Basmatirijst



Knoflookteen



Culinaire room



Nootmuskaat



Paprika



Geraspte Goudse kaas



Verse bladpeterselie



Kipfilet met mediterrane kruiden



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



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, pot met deksel, 2x pan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] boter (g)	15	30	45	60	75	90
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	575 /138
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	14,2	2,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,3	0,4

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 en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Giet daarna af en laat afgedekt staan.



Saus maken

- Verhit ondertussen de boter in een andere pan op middelmatig vuur. Voeg de bloem toe en bak 2 minuten al roerend.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en roer met een garde tot het water volledig is opgenomen.
- Verkruimel het overige bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Laat nog 1 - 2 minuten indikken en breng op smaak met peper.



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de prei in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringen.
- Snijd de paprika in dunne repen.

Weetje 🍏 De meeste vitaminen en mineralen zitten in het groene deel van de prei. Het bevat veel vitamine B6 - belangrijk voor je spieren én goed voor je immuunsysteem.



Saus afmaken

- Snijd de peterselie fijn.
- Rasp een snuifje nootmuskaat naar smaak.
- Voeg de room, de mosterd, de nootmuskaat en de kaas toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 2 - 4 minuten verder indikken (zie Tip).
- Voeg het groentemengsel en de helft van de peterselie toe en meng goed.

Tip: Is de saus te dik? Voeg dan een scheutje extra water toe.



Groenten en kip bakken

- Snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de kip en de groenten toe en bak 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de saus erover.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Romige rigatoni met geitenkaas en gebakken salie

in kerstomatensaus met geroosterde walnootstukjes

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Verse geitenkaas



Rigatoni



Rode kerstomaten



Mini-romatomen



Ui



Knoflookteen



Tomatenpuree



Walnootstukjes



Verse salie



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pan, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	185	250	310	375
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	734 /175
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,7
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	18	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 13 - 15 minuten.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de pasta af en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Halveer alle tomaten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Salie bakken

- Trek de salieblaadjes van de steeltjes.
- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de salie 1 - 2 minuten, of tot de salie lichtbruin kleurt (zie Tip).
- Roer de pasta en ¾ van de kaas door de saus. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Let op: de salie kan snel aanbranden.



Bakken

- Voeg de tomatenpuree en alle tomaten toe en bak 4 - 5 minuten.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Zet het vuur lager en laat 5 minuten sudderen.
- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur. Rooster de walnoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en houd apart.



Serveren

- Serveer de pasta op borden en verkruimel de overige kaas erover.
- Bestrooi met de gebakken salie en garneer met de walnoten.
- Besprenkel met de honing en de overige salieboter uit de pan.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Geglanceerde zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en ingelegde ui

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zalmfilet



Wortel



Verse dille



Witte langgraanrijst



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Rode ui



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, pot, 2x kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	660 /158
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	5	1,1
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



Wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



Zalm bakken

- Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en pikante rode saus naar smaak.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis met de overige ui 2 - 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, de suiker en de helft van de ui. Breng op smaak met zout en zet apart.



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de dressing.
- Voeg de wortel toe en meng goed.
- Roer de furikake en het pekelvocht van de ui door de rijst.



Dressing maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd en dille.
- Voeg 1 tl mangochutney per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden.
- Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met het overige mangochutney-sojamengsel.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Steak met zoete appel-zuurkool

met knoflook-aardappelpuree en aardbei-balsamicosaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Een van mijn favoriete groenten om mee te koken is zuurkool! Om het zure van de zuurkool voor iedereen toegankelijk te maken, heb ik er in dit recept voor gekozen om het te combineren met zoetere elementen zoals appel, bruine suiker en onze aardbei-balsamicosaus."



Zuurkool



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Aardbeiensaus



Appel



Knoflookteen



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pan met deksel, pot, aardappelstamper, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	481 /115
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3,2
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	26,5	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Voeg toe aan een pot en zet onder water. Kook de aardappelen 10 minuten.
- Pel de knoflookteen, voeg toe aan de pot en kook nog 5 minuten.
- Houd 30 ml kookvocht per persoon apart, giet de aardappelen en knoflookteen af en bewaar apart.



Steak bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak naar smaak langer of korter, afhankelijk van hoe rood je hem wilt hebben.



Appel bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Giet de zuurkool af en spoel af onder koud water (zie Tip).
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de appel 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur en roer de suiker erdoor. Laat 1 minuut karamelliseren.

Tip: Proef eerst de zuurkool en sla het afspoelen eventueel over als je de zure smaak liever behoudt.



Saus maken

- Bak de ui in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en het achtergehouden kookvocht toe. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes indikken.
- Zet dan het vuur uit. Roer er een klontje boter door en breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen stampen

- Voeg de zuurkool toe aan de appel en laat 6 - 8 minuten zachtjes bakken.
- Voeg een klontje boter toe en bak, afgedekt, 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen en knoflook met een klontje boter, de mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de steak in reepjes.
- Serveer de knoflook-aardappelpuree op borden en leg de steak erbovenop.
- Serveer de zuurkool ernaast.
- Besprenkel de steak met de aardbei-balsamicosaus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Pizzabootje met kipgehakt à la Tex-Mex

met cheddar, puntpaprika en mais-salsa

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Knoflookteen



Tomaat



Maïs in blik



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte cheddar



Rode puntpaprika



Rode ui



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3807 /910	610 /146
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	115	18
Waarvan suikers (g)	18,1	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	5,7	0,9

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 (zie Tip). Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.
- Laat de mais uitlekken. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de helft van de ui 1 minuut.

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



Bootjes maken

- Rol het pizzadeeg uit en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd het deeg in 2 gelijke delen en vouw de randen naar binnen. Rol de hoeken naar binnen zodat je een bootje krijgt.
- Verdeel de vulling over het deeg. Strooi de kaas erover en bak de bootjes 15 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.



Bakken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de helft van de mais en puntpaprika toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Voeg vervolgens de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de passata toe en breng aan de kook. Laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat met de overige ui, puntpaprika en mais.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pizzabootjes op borden en verdeel de salsa erover.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Sticky gehaktballetjes op z'n Thais

met sesamnoedels, pinda's en Thais basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gemengd-
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Groentemix
met witte kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Sesamolie



Limoen



Ketjap manis



Volkoren noedels



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	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)	3456 /826	728 /174
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,8
Koolhydraten (g)	69	15
Waarvan suikers (g)	19,6	4,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



Gehaktballetjes bakken

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur, dek de pan af en bak 5 - 6 minuten verder, of tot de gahaktballetjes gaar zijn.
- Zet het vuur uit. Roer de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op hoog vuur. Bak de groentemix en de knoflook 5 - 7 minuten.
- Roer de noedels erdoor en verhit nog 1 minuut.
- Verlaag het vuur. Roer de sesamolie, de ketjap en het sap van 1 limoenpartje per persoon erdoor.



Noedels koken

- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het Thaise basilicum in dunne reepjes.
- Hak de pinda's grof. Snijd de limoen in 4 partjes.



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met gehaktballetjes erover.
- Garneer met de pinda's en het Thaise basilicum.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Romige tahinnoedels met biefstukreepjes

met komkommer-pindasalade en ponzu

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren noedels



Biefstukreepjes



Knoflookteen



Groentemix met
broccoli op z'n
Provençaals



Mini-komkommer



Tahin



Ponzu



Gezouten pinda's



Nieuw ingrediënt in je box! Onze nieuwe groentemix is een smakelijke combinatie van gesneden wortel, broccoli, courgette en rode ui. Lekker en supersnel klaar.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Biefstukreepjes

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, saladekom, kleine kom, pan, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met broccoli op z'n Provençaals* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Ponzu (g)	15	24	35	48	59	72
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	2845 /680	547 /131
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	13,4	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de noedels 3 - 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Giet daarna af en voeg terug toe aan de pot.
- Meng in een kleine kom de tahin met de ponzu, honing, mayonaise, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de helft van de wittewijnazijn.



Afmaken

- Snijd de komkommer in halve maantjes. Hak de pinda's grof.
- Meng in een saladekom de pikante rode saus met de overige wittewijnazijn en de overige sojasaus.
- Voeg de komkommer en de pinda's toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tahinsaus toe aan de uitgelekte noedels, meng goed en verwarm 1 minuut op laag vuur.



Groenten bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Voeg de helft van de sojasaus en een scheutje water toe. Dek de pan af en laat nog 5 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de biefstukreepjes 4 minuten.
- Serveer de noedels en groenten op diepe borden.
- Leg de biefstukreepjes erbovenop.
- Serveer de komkommersalade ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Cheeseburger met loaded tortillachips

met guacamole, pikante mayonaise, mais en tomaat

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Meatier-burger



Hamburgerbroodje met sesam



Sweet chili tortillachips



Tomaat



Rode ui



Guacamole



Geraspte cheddar



Maïs in blik



Mexicaanse kruiden



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3820 /913	829 /198
Vetten (g)	52	11
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,6
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	4,2	0,9

Allergenen

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



Burger bakken

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



Tortillachips bereiden

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

Gezondheidstip 🥗 Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met ¾ van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.



Guacamole maken

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



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige **Mexicaanse kruidenmix**.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise.
- Leg de burger en de ui erop. Serveer de burger met de tortillachips.
- Besprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Kipworstjes met Parmigiano Reggiano

met tomatentapenade, patatjes en groenten

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Gekruide kipworstjes



Rode ui



Parmigiano Reggiano DOP



Broccoli



Paprika



Knoflookteen



Siciliaanse kruidenmix



Tomatentapenade



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Gekruide kipworstjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2176 /520	382 /91
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,6
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	9,9	1,7
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,5	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 en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was de krieltjes, halveer ze en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Kook de krieltjes in 8 - 9 minuten gaar.



Worstjes bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de worstjes 2 minuten.
- Voeg de paprika, ui en knoflook toe en bak 1 - 2 minuten verder.
- Dek de pan af en bak 5 - 6 minuten. Keer regelmatig om.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut, of tot de worstjes gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



Broccoli koken

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de broccoli toe aan de krieltjes en kook de krieltjes in 4 - 6 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano fijn.
- Roer de tomatentapenade door de broccoli en patatjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de broccoli en patatjes op borden en serveer de andere ingrediënten ernaast.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Krokante kikkererwten met zoete romige currysaus

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, bloemkool en tomaat

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Bloemkoolrijst



Witte langgraanrijst



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Wortel



Roomkaas



Currypoeder



Mangochutney



Geroosterde cashewnoten



Verse bladpeterselie



Limoen



Kipfilet



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.

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, staafmixer, pot, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte langgraanrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Currypoeder (zakje(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	442 / 106
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	14,5	2,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	20	3
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. Snijd de tomaat in blokjes en snijd de wortel in schijfjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en tomaat 2 - 3 minuten.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de pan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het currypoeder toe en bak 1 minuut mee.



Kikkererwten roosteren

- Spoel de kikkererwten en laat uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelmatig vuur en bak de kikkererwten 12 - 15 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg ondertussen de roomkaas toe aan de curry. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Rijst koken

- Roer de bouillon en mangochutney erdoorheen en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Breng water aan de kook in een pot en kook de rijst 8 - 10 minuten.
- Voeg de bloemkoolrijst toe en kook nog 1 minuut. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Serveren

- Snijd de peterselie grof en snijd de limoen in 4 partjes.
- Verdeel de curry en kikkererwten over de rijst.
- Garneer met de cashewnoten en peterselie.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Familie pasta-avond: Romige fiocchi tricolore in zongedroogde-tomatensaus zelf maken, samen genieten!

Familie Veggies Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.

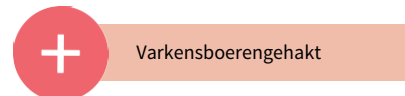


- | | |
|---|---|
|  |  |
| Zongedroogde tomaten | Culinaire room |
|  |  |
| Knoflookteen | Courgette |
|  |  |
| Siciliaanse kruidenmix | Ui |
|  |  |
| Spinazie | Rode pesto |
|  |  |
| Vers basilicum | Geraspte mozzarella |
|  |  |
| Italiaanse kruiden | Zonnebloempitten |
|  |  |
| Fiocchi tricolore | Rode kerstomaten |



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3870 /925	702 /168
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,8
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,3	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot en kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Dit recept is hoog in calorieën. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle pasta, maar serveer ½. Je kunt de overige pasta een ander moment gebruiken.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en zongedroogde tomaten 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Roer de room en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat zachtjes koken tot serveren.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en halveer de tomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en Italiaanse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaten toe en bak nog 5 - 6 minuten.



Afmaken

- Scheur of snijd ondertussen het basilicum in kleine stukjes.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door.
- Voeg een scheutje kookvocht toe als de saus wat droog lijkt.



Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een sauteerpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de zonnebloempitten in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Serveer de romige pasta over diepe borden.
- Serveer alle overige ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf hun pasta naar smaak samenstellen, of serveer direct met alle ingrediënten op de borden.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Knolselderstoemp met varkensworst

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Aardappelen



Rode ui



Kastanjechampignons



Spinazie



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Knolselderblokjes



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Varkensboerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot met deksel, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	320	400	570	650
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knolselderblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	430 /103
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,6
Koolhydraten (g)	46	7
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Bereid de bouillon.
- Weeg de knolselder af.
- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zorg dat de aardappelen en knolselder net onder water staan in een pot. Breng afgedekt aan de kook en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Spinazie bakken

- Voeg de bouillon en de helft van de mosterd toe aan de champignons. Laat 5 minuten indikken zodat er een saus ontstaat.
- Voeg de worst toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de spinazie hand per hand toe en laat slinken.



Worst bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af. Bak 8 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



Stampen

- Stamp ondertussen de aardappelen en knolselder met een klontje boter en een scheutje melk tot een puree.
- Roer de **Belgische kruidenmix** (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) en de overige mosterd erdoorheen.
- Breng op smaak met peper en zout.



Champignons bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Halveer de champignons en snijd eventuele grotere champignons in kwarten.
- Haal de worst uit de pan en houd apart.
- Verhit een klein klontje boter in dezelfde pan op hoog vuur en bak de champignons 5 - 7 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de helft van de ui toe en bak nog 3 minuten.



Serveren

- Voor de kinderen: serveer wat van de puree op borden.
- Voor de ouders: roer de spinazie door de overige puree. Serveer op borden en schenk de champignonsaus eroverheen.
- Verdeel de worst over de borden.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Stir-fry met noedels en kip

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Rode ui



Paprikapoeder



Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Spinazie



Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of sauteerpan, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	514 /123
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,9	0,8

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 noedels 3 - 4 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de wortel, de courgette en het paprikapoeder 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kom de knoflook met de gember, **rode peper**, zoete Aziatische saus en sojasaus (zie Tip).

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



Gehakt bakken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok. Meng goed en bak nog 1 minuut, zodat de spinazie slinkt.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los en gaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Serveren

- Voeg het gehakt en de saus toe aan de groenten. Bak 1 minuut al roerend.
- Voeg de noedels toe en meng goed. Bak nog 1 minuut al roerend op hoog vuur.
- Verdeel de noedels over de borden en garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Gevulde portobello met geitenkaas en geglaceerde wortels met cashewnoten, verse kruiden en geroosterde patatjes

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Portobello



Knoflookteen



Rode ui



Geroosterde cashewnoten



Geraspte belegen geitenkaas



Wortelschijfjes



Verse krulpeterselie & tijm



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Verse krulpeterselie & tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	433 /103
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	11,4	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,3	0,1

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Verdeel de aardappelblokjes over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 30 - 35 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn en ris de tijmblaadjes van de takjes.



Wortel bakken

- Voeg de wortels toe aan een sauteerpan en zet onder een laag water. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 9 minuten.
- Giet af en voeg de wortels opnieuw toe aan de pan. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de tijm en honing toe.
- Bak de wortels 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de kaas met de knolfook, de ui en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de portobello's met de bolle kant naar beneden in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Vul de portobello's met het kaasmengsel en bak 18 - 20 minuten in de oven.



Serveren

- Serveer de patatjes, wortels en gevulde portobello's op borden.
- Garneer de portobello met de cashewnoten en overige peterselie.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Risotto à la Bolognese

met Parmigiano Reggiano, basilicum en mascarpone

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Knoflookteen



Ui



Wortel



Tomatenblokjes met basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Laurierblad



Mascarpone



Parmigiano Reggiano DOP



Vers basilicum



Verse rozemarijn

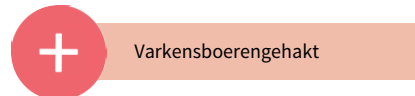


Varkensboerengehakt



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



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, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	467 /112
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	24,5	3
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	22	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	4,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in blokjes.



Garnering maken

- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano en snijd het basilicum fijn.



Groenten bakken

- Verhit opnieuw een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 6 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Risotto afmaken

- Haal, wanneer de risotto gaar is, de rozemarijn en het laurierblad uit de risotto.
- Voeg het gehakt en de Siciliaanse kruiden toe, roer goed door en kook 1 minuut verder.
- Haal de pan van het vuur. Roer de mascarpone en de helft van de Parmigiano Reggiano erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Risotto maken

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de risottorijst door de groenten en rooster de korrels 1 minuut.
- Voeg de tomaat, de rozemarijntakjes en het laurierblad toe.
- Voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Serveren

- Serveer de risotto op diepe borden.
- Garneer met het basilicum en de overige Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Lente-ui



Jasmijnrijst



Sesamzaad



Komkommer



Knoflookteen



Sesamolie



Witte miso



Ei



Geroosterde cashewnoten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Biefstukreepjes

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, ovenschaal, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	462 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en de suiker. Voeg eventueel pikante rode saus naar smaak toe.



Aubergine roosteren

- Voeg de misosaus toe aan de aubergine en bak 1 minuut, of tot de saus indikt.
- Haal de aubergine goed door de saus en leg de auberginehelften op de schil in een ovenschaal.
- Schenk de saus uit de sauteerpan over de aubergine en bestrooi met de helft van het sesamzaad.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de aubergine 10 - 12 minuten in de oven.



Rijst koken

- Verhit een klontje boter en de sesamolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



Ei bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middelmatig vuur. Bak het ei en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in schijfjes.
- Meng het overige sesamzaad door de rijst.



Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 4 minuten met de snijkant naar boven.
- Draai om en bak nog 4 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden.
- Leg de aubergine en het spiegelei erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de cashewstukjes.
- Verdeel de komkommerschijfjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Curry op z'n Indonesisch met ei en gefrituurde uitjes

met rijst, koriander en zoetzure komkommer

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Ei



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Javaanse wokpasta



Sperziebonen



Tomatenpuree



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



Verse koriander



Mini-komkommer



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Dit recept is geïnspireerd op "telor belado", een Indonesisch eiergerecht dat mijn oma regelmatig op tafel zette. Traditioneel worden de ingrediënten voor de boemboe in een cobek (vijzel) met de hand fijnge maakt. Ik ben hier voor de makkelijke versie gegaan en gebruik hiervoor de keukenmachine. Minder werk, maar net zo lekker!"



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Blender of staafmixer met hoge kom, kom, grote wok of sauteerpan, 2x pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Javaanse wokpasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Ketjap of zoete sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Pikante rode saus naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	618 /148
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	15	2,5
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	27,8	4,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in 2 potten. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze. Was de eieren.
- Kook in de ene pot de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Kook in de andere pot de eieren 4 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook 2 - 4 minuten verder. Haal de eieren en sperziebonen uit de pot en spoel af onder koud water.



Curry maken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het uienmengsel, de tomatenpuree en eventueel wat pikante rode saus naar smaak 2 - 3 minuten.
- Voeg de gepureerde verse tomaat, de sojasaus, de Javaanse wokpasta, de ketjap of zoete sojasaus en de overige suiker toe. Meng goed en bak nog 2 minuten.



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de helft van de suiker. Leg de komkommer in de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- Houd apart en roer af en toe door, zodat de smaken intrekken.



Afmaken

- Pel ondertussen de eieren.
- Voeg de kokosmelk, de eieren en de sperziebonen toe aan de wok. Kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander grof.



Groenten voorbereiden

- Snijd de ui in grove stukken en voeg toe aan een hoge kom.
- Voeg de knoflook toe en pureer met een staafmixer tot een puree. Haal uit de kom en houd apart.
- Snijd de tomaat in grove stukken, voeg toe aan dezelfde hoge kom en pureer met de staafmixer (zie Tip).

Tip: Je kunt de tomaat ook fijnsnijden als je de puree wat meer textuur wilt geven.



Serveren

- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Serveer de komkommer ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en de koriander.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Bulgurbowl met kip en bietjes

met honing-geitenkaasbolletjes, amandelen en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Knoflookteen



Bulgur



Rode ui



Gedroogde oregano



Kipfilet met mediterrane kruiden



Verse bladpeterselie en munt



Komkommer



Gezouten amandelen



Geitenkaasbolletjes met honing



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pot, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2½
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	573 /137
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	7,8	1,7
Koolhydraten (g)	51	11
Waarvan suikers (g)	15,7	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Bietjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de biet en snijd in partjes van 1 - 2 cm dik. Voeg toe aan een kom.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan de biet. Besprenkel met een scheutje olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Salade maken

- Kook de bulgur 10 - 12 minuten, of tot de bulgur gaar is. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de verse kruiden en de komkommer door de dressing. Meng goed.



Kip bakken

- Breng water aan de kook in een pot voor de bulgur. Verkruiem het bouillonblokje erboven.
- Snijd de ui in halve ringen en leg in een ovenschaal. Voeg de kip, de oregano en de overige knoflook toe. Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 12 - 15 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.



Serveren

- Hak de amandelen grof.
- Verdeel de bulgur over diepe borden en leg alles erbovenop.
- Garneer met de amandelen en geitenkaas.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Stoemp met chorizo en gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	471 /112
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in schijfjes. Meng in een kom met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Gehaktballen bakken

- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de saus te maken. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot serveren.



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in grove stukken.
- Zet beide soorten aardappelen onder water in een pot en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Stoemp maken

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



Chorizo bakken

- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Halveer de gehaktballen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de chorizo in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Verdeel de stoemp over de borden en leg de chorizo en gehaktballen erbovenop.
- Serveer met de saus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Knoflookteen



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidenroomkaas



Italiaanse kruiden



Ui



Witte kaas



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Zalmfilet

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, steelerpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	505 /121
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de pan en voeg de kruidenroomkaas toe. Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middellaag vuur. Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook en Italiaanse kruidenmix toe en bak 4 minuten al roerend.
- Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkruiemel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Familie

Lekker snel

Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspillen tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Varkensboerenworst

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, sauteerpan met deksel, pan met deksel, pot, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
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)	2887 /690	438 /105
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	20,4	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.



Saus ùaken

- Besprenkel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak 2 minuten al roerend. Zet daarna het vuur uit.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een sauteerpan en zet de sperziebonen onder water. Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui fijn.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree.
- Voeg een klein klontje boter en wat kookvocht naar smaak toe. Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko.
- Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



Serveren

- Verdeel de puree over de borden.
- Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de pan.

Eet smakelijk!



Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewgarnering

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Geroosterde cashewnoten



Aardappelen



Volkoren ciabatta



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten. Deze volkoren ciabatta is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Naan met kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,3
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	18,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grove stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ¾ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grove stukken.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, de aardappelen, de zoete aardappel en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook. Zet het vuur middellaag. Dek de pot af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



Serveren

- Serveer de soep over diepe borden.
- Leg de courgette en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.



Eenpansspaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Roomkaas



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano
Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie
& basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievooraarden zijn van toepassing.



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

Rasp, deksel, sauteerpan of grote pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	393 /94
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2	0,3

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. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de spaghetti, tomaat, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.



Kruidenroomkaas maken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Voeg aan een kom de helft van de verse kruiden toe.
- Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een grove rasp.



Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten.
- Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder. Roer regelmatig door.
- Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel indikt. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rucola en veldsla over de borden.
- Schep de spaghetti erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.

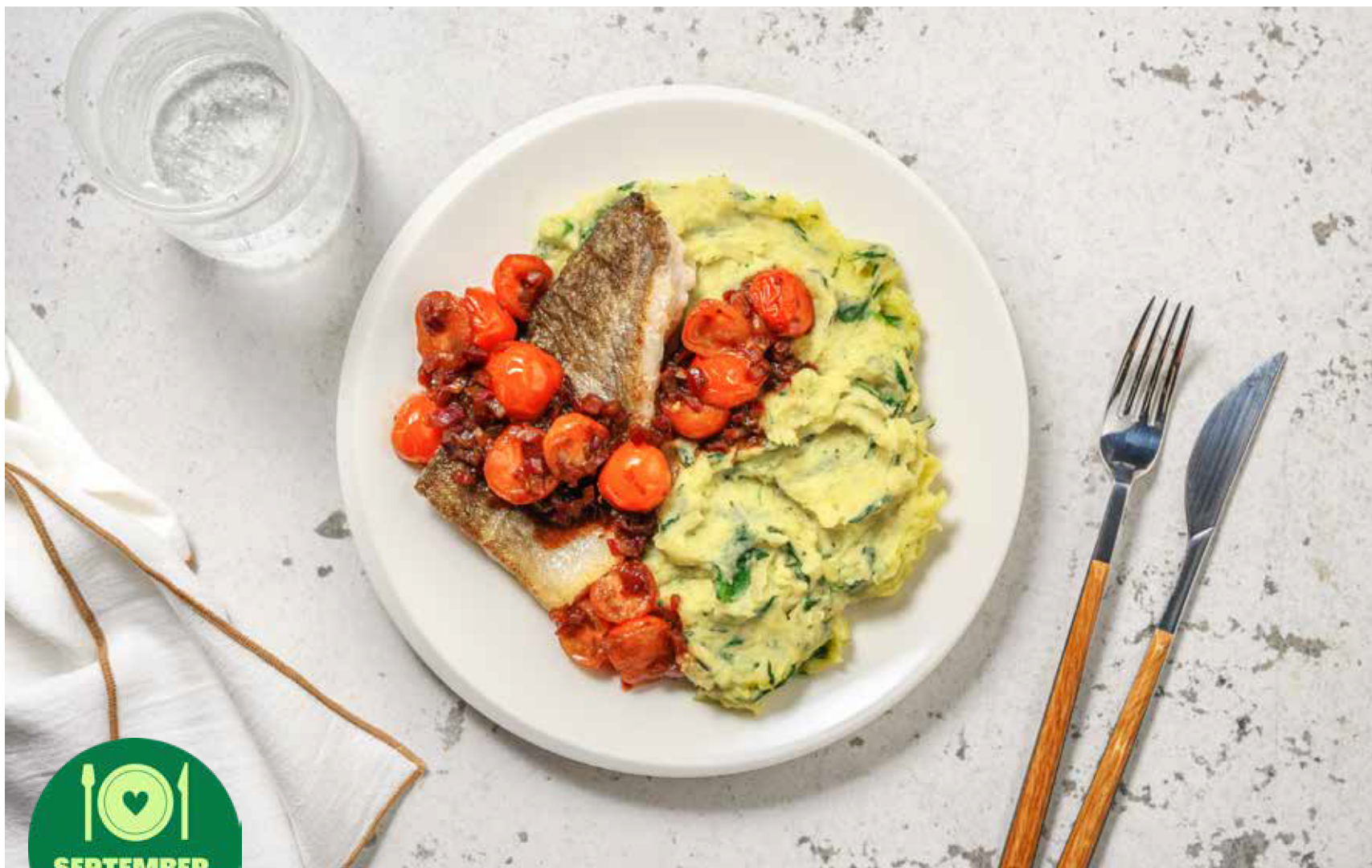


Heekfilet met pistou-aardappelpuree

met kerstomaten en spinazie

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode kerstomaten



Spinazie



Rode ui



Knoflookteen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Ontbijtspek

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, aardappelstamper, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	407 /97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de spinazie de laatste 2 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de tomaten.



Pistou maken

- Voeg de knoflook en het basilicum toe aan een hoge kom. Voeg een scheutje melk en een scheutje olijfolie toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Stamp vlak voor serveren de aardappelen en spinazie met een aardappelstamper.
- Voeg de pistou, de mosterd en een klontje boter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg de tomaten toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Voeg dan de knoflook toe aan de pan.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 3 minuten verder.
- Serveer de aardappelpuree op borden.
- Leg de vis en de tomaten erbovenop.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Fusion soep à la dahl met naancroutons

met sojascheuten, pinda's, limoen en koriander

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Knoflookteen



Ui



Wortel



Tomaat



Sojascheuten



Limoen



Vers citroengras



Gemberpuree



Gele currykruiden



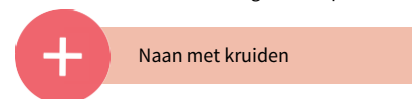
Naanbrood



Verse koriander



Ongezoeten pinda's



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.

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

Staafmixer, pot, soeppot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	75	150	200	250	350	400
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	330 / 79
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	16	1,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	18,9	1,9
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,5	0,3

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.
- Knik de citroengrassstengels op 3 plaatsen. Snijd de wortel en tomaat in blokjes.
- Snijd de naan in kleine vierkantjes. Hak de koriander en pinda's grof. Snijd de limoen in partjes.



Naanbroodcroutons maken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de naanvierkantjes 4 - 6 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Mix de soep met een staafmixer tot de gewenste textuur. Voeg meer bouillon toe indien nodig.
- Voeg eventueel wat pikante rode saus naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel, gemberpuree en gele currykruiden 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, kokosmelk, tomaat, het citroengras en de linzen toe. Breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Haal daarna het citroengras uit de soep.



Serveren

- Breng water aan de kook in een pot en kook de sojascheuten 1 minuut. Giet daarna af.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Verdeel de naancroutons en sojascheuten eroverheen.
- Garneer met de pinda's en koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Sweet & sticky varkensreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Mini-komkommer



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar

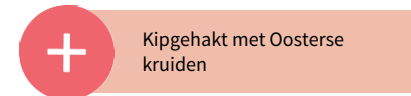


Griekse kruidenmix



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
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
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie naar smaak						
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	453 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot en breng aan de kook.
- Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.



Snijden

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de **Griekse kruidenmix** (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Stir-fry met noedels en kip

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Rode ui



Paprikapoeder



Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met
Oosterse kruiden



Spinazie



Garnalen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of sauteerpan, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	514 /123
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,9	0,8

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 noedels 3 - 4 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de wortel, de courgette en het paprikapoeder 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kom de knoflook met de gember, **rode peper**, zoete Aziatische saus en sojasaus (zie Tip).

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



Gehakt bakken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok. Meng goed en bak nog 1 minuut, zodat de spinazie slinkt.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los en gaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Serveren

- Voeg het gehakt en de saus toe aan de groenten. Bak 1 minuut al roerend.
- Voeg de noedels toe en meng goed. Bak nog 1 minuut al roerend op hoog vuur.
- Verdeel de noedels over de borden en garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Lente-ui



Jasmijnrijst



Sesamzaad



Komkommer



Knoflookteen



Sesamolie



Witte miso



Ei



Geroosterde cashewnoten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Kipfilet

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, ovenschaal, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	462 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en de suiker. Voeg eventueel pikante rode saus naar smaak toe.



Aubergine roosteren

- Voeg de misosaus toe aan de aubergine en bak 1 minuut, of tot de saus indikt.
- Haal de aubergine goed door de saus en leg de auberginehelften op de schil in een ovenschaal.
- Schenk de saus uit de sauteerpan over de aubergine en bestrooi met de helft van het sesamzaad.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de aubergine 10 - 12 minuten in de oven.



Rijst koken

- Verhit een klontje boter en de sesamolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



Ei bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middelmatig vuur. Bak het ei en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in schijfjes.
- Meng het overige sesamzaad door de rijst.



Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 4 minuten met de snijkant naar boven.
- Draai om en bak nog 4 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden.
- Leg de aubergine en het spiegelei erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de cashewstukjes.
- Verdeel de komkommerschijfjes eraast.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Stoemp met chorizo en gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden



Chorizoblokjes



Aardappelen



Wortel



Zoete aardappel



Ui



Zongedroogde tomaten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	70	140	210	280	350	420
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	471 /112
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	22,9	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Snijd de wortel in schijfjes. Meng in een kom met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier. Bak 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Gehaktballen bakken

- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes met de ui in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middellaag, dek de pan af en bak de gehaktballetjes 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de bouillon toe aan de pan en roer goed door om de saus te maken. Laat het geheel zachtjes pruttelen tot serveren.



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in grove stukken.
- Zet beide soorten aardappelen onder water in een pot en kook 12 - 15 minuten.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Stoemp maken

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



Chorizo bakken

- Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
- Halveer de gehaktballen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de chorizo in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Verdeel de stoemp over de borden en leg de chorizo en gehaktballen erbovenop.
- Serveer met de saus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Venkel



Knoflookteen



Orzo



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Kruidentroomkaas



Italiaanse kruiden



Ui



Witte kaas



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

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, steelerpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	505 /121
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,6
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de pan en voeg de kruidenroomkaas toe. Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middellaag vuur. Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook en Italiaanse kruidenmix toe en bak 4 minuten al roerend.
- Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkrumel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten.
- Serveer met de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus met minder zout



Verse bladpeterselie en bieslook



Je hebt extra's besteld

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, sauteerpan met deksel, pan met deksel, pot, aardappelstamper, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
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)	2887 /690	438 /105
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	20,4	3,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.



Saus ùaken

- Besprenkel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak 2 minuten al roerend. Zet daarna het vuur uit.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een sauteerpan en zet de sperziebonen onder water. Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitsomen.
- Snipper de ui fijn.



Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree.
- Voeg een klein klontje boter en wat kookvocht naar smaak toe. Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko.
- Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.



Serveren

- Verdeel de puree over de borden.
- Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de pan.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak de worst rondom bruin en tot hij gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewgarnering

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Geroosterde cashewnoten



Aardappelen



Volkoren ciabatta



Speciaal ingrediënt in je box! Volkoren graanproducten verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten. Deze volkoren ciabatta is dus een betere keuze dan de witte variant én net zo lekker! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,3
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	18,2	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,7	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grove stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ¾ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grove stukken.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, de aardappelen, de zoete aardappel en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook. Zet het vuur middellaag. Dek de pot af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



Serveren

- Serveer de soep over diepe borden.
- Leg de courgette en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.



Eenpansspaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Roomkaas



Pruimtomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano
Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie
& basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

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

Rasp, deksel, sauteerpan of grote pan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pruimtomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	393 /94
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2	0,3

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. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de spaghetti, tomaat, passata, oregano, Siciliaanse kruidenmix en de bouillon toe.



Kruidenroomkaas maken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Voeg aan een kom de helft van de verse kruiden toe.
- Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een grove rasp.



Saus maken

- Kook, afgedekt, 3 minuten.
- Haal het deksel van de pan en kook 7 - 9 minuten verder. Roer regelmatig door.
- Verlaag eventueel het vuur of voeg een scheutje water toe als de saus te snel indikt. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rucola en veldsla over de borden.
- Schep de spaghetti erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.

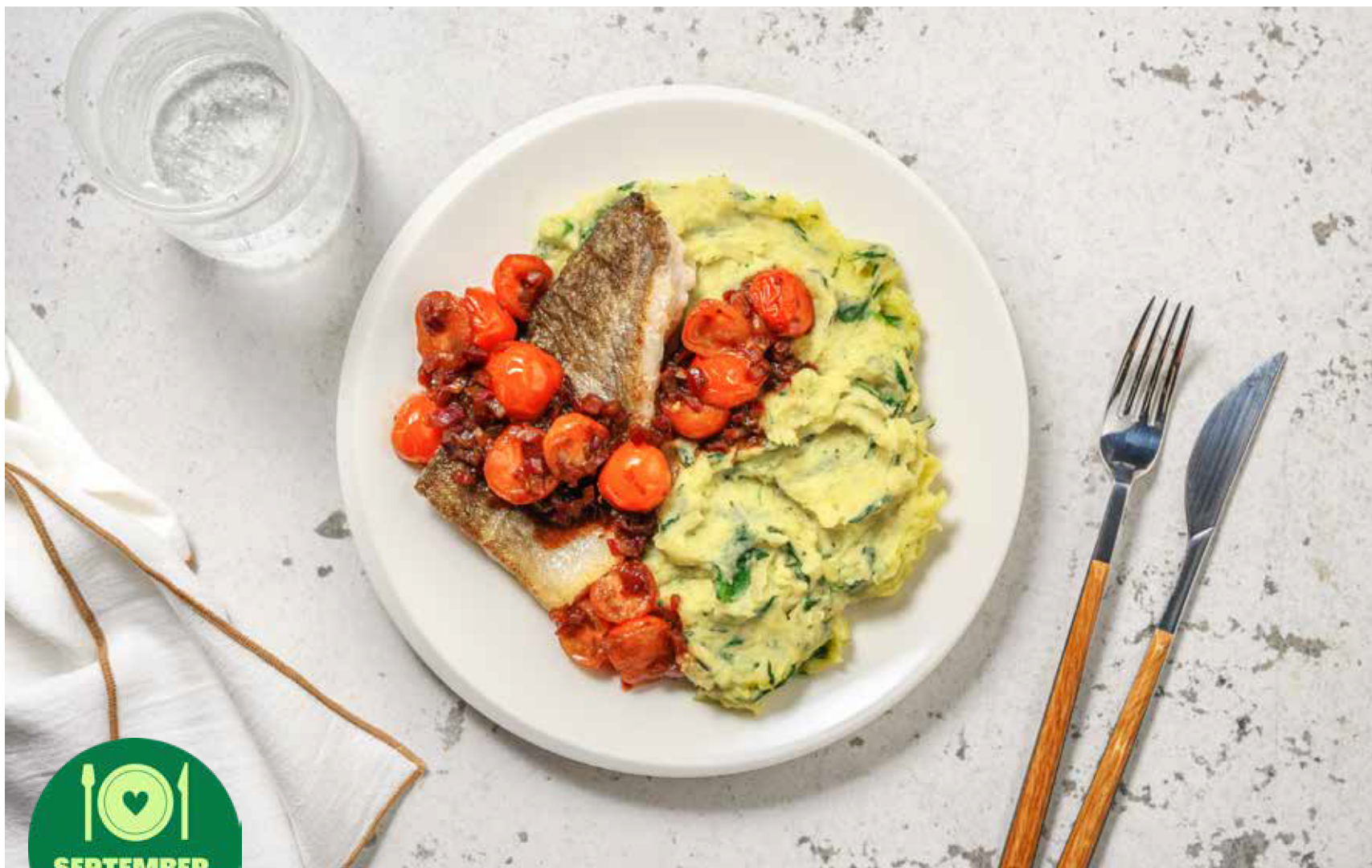


Heekfilet met pistou-aardappelpuree

met kerstomaten en spinazie

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Vers basilicum



Heekfilet



Rode kerstomaten



Spinazie



Rode ui



Knoflookteen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.



Heekfilet, Ontbijtspek

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, aardappelstamper, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	407 /97
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de spinazie de laatste 2 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de tomaten.



Pistou maken

- Voeg de knoflook en het basilicum toe aan een hoge kom. Voeg een scheutje melk en een scheutje olijfolie toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Stamp vlak voor serveren de aardappelen en spinazie met een aardappelstamper.
- Voeg de pistou, de mosterd en een klontje boter toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg de tomaten toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en verwarm nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

Tip: Houd je niet van rauwe knoflook? Voeg dan de knoflook toe aan de pan.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 3 minuten verder.
- Serveer de aardappelpuree op borden.
- Leg de vis en de tomaten erbovenop.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Fusion soep à la dahl met naancroutons

met sojascheuten, pinda's, limoen en koriander

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Knoflookteen



Ui



Wortel



Tomaat



Sojascheuten



Limoen



Vers citroengras



Gemberpuree



Gele currykruiden



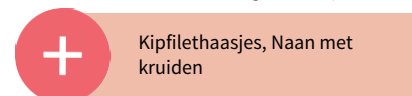
Naanbrood



Verse koriander



Ongezoeten pinda's



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.

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

Staafmixer, pot, soeppot, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	75	150	200	250	350	400
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	5	6	8	9
Sojascheuten* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	330 / 79
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	16	1,6
Koolhydraten (g)	89	9
Waarvan suikers (g)	18,9	1,9
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	2,5	0,3

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.
- Knik de citroengrassstengels op 3 plaatsen. Snijd de wortel en tomaat in blokjes.
- Snijd de naan in kleine vierkantjes. Hak de koriander en pinda's grof. Snijd de limoen in partjes.



Naanbroodcroutons maken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de naanvierkantjes 4 - 6 minuten, of tot ze krokant zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Mix de soep met een staafmixer tot de gewenste textuur. Voeg meer bouillon toe indien nodig.
- Voeg eventueel wat pikante rode saus naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel, gemberpuree en gele currykruiden 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, kokosmelk, tomaat, het citroengras en de linzen toe. Breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 10 - 12 minuten zachtjes koken. Haal daarna het citroengras uit de soep.



Serveren

- Breng water aan de kook in een pot en kook de sojascheuten 1 minuut. Giet daarna af.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Verdeel de naancroutons en sojascheuten eroverheen.
- Garneer met de pinda's en koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Sweet & sticky varkensreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Knoflookteer



Rode ui



Paprika



Mini-komkommer



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Mangoketchup



Za'atar



Griekse kruidenmix



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
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
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 /723	453 /108
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	10	1,5
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot en breng aan de kook.
- Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.



Snijden

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de **Griekse kruidenmix** (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het gehakt los in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Stir-fry met noedels en kip

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Rode ui



Paprikapoeder



Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Spinazie



Kipgehakt met Oosterse kruiden, Garnalen



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorzwaarden zijn van toepassing.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote wok of sauteerpan, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	514 /123
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	16,1	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,9	0,8

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 noedels 3 - 4 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui, de wortel, de courgette en het paprikapoeder 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kom de knoflook met de gember, **rode peper**, zoete Aziatische saus en sojasaus (zie Tip).

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



Gehakt bakken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok. Meng goed en bak nog 1 minuut, zodat de spinazie slinkt.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los en gaar.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn.



Serveren

- Voeg het gehakt en de saus toe aan de groenten. Bak 1 minuut al roerend.
- Voeg de noedels toe en meng goed. Bak nog 1 minuut al roerend op hoog vuur.
- Verdeel de noedels over de borden en garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Lente-ui



Jasmijnrijst



Sesamzaad



Komkommer



Knoflookteen



Sesamolie



Witte miso



Ei



Geroosterde cashewnoten



Kook mee, win en fiets door je avond!

Scan de QR-code een maak kans op een razendsnelle WATT e-bike. Zo trap je jezelf in stijl terug in 't dagelijkse ritme. Actievoorwaarden zijn van toepassing.



Biefstukreepjes, Kipfilet

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, ovenschaal, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	462 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	22,7	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en de suiker. Voeg eventueel pikante rode saus naar smaak toe.



Aubergine roosteren

- Voeg de misosaus toe aan de aubergine en bak 1 minuut, of tot de saus indikt.
- Haal de aubergine goed door de saus en leg de auberginehelften op de schil in een ovenschaal.
- Schenk de saus uit de sauteerpan over de aubergine en bestrooi met de helft van het sesamzaad.
- Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak de aubergine 10 - 12 minuten in de oven.



Rijst koken

- Verhit een klontje boter en de sesamolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



Ei bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middelmatig vuur. Bak het ei en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in schijfjes.
- Meng het overige sesamzaad door de rijst.



Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 4 minuten met de snijkant naar boven.
- Draai om en bak nog 4 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden.
- Leg de aubergine en het spiegelei erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de cashewstukjes.
- Verdeel de komkommerschijfjes eraast.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.