Orzo à la Fata Morgana

met rundergehakt, mascarpone, paprika en prei

Totale tijd : 25 - 30 min.



Het kooksprookje van Fata Morgana

Een schitterende schat ligt verborgen in een oosters paleis,
maar de precieze locatie geeft de sultan niet prijs.

Hij laat zijn juwelen en goud bewaken door de Djinn,
die angstaanjagende reus is daar namelijk heel goed in.

Met zijn grote neus ruikt hij dieven al van ver aankomen,
daarom heeft nog niemand de schat ooit meegenomen.

Maar wie een betoverende maaltijd weet te bereiden,
kan de reus wellicht met heerlijke geuren van zijn plek verleiden.

Dus thuiskok... durf jij het echt?
Lok jij de reus weg met dit heerlijke gerecht?

Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.
Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

+ Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	497 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	10	1
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.

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgogi stir-fry met noedels en varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en bosui

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




Volkoren noedels


Varkensboerenworst


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Bosui


Bulgogisaus


Sojasaus


Sesamzaad

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	472 /113
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,3
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de hapjespan.
- Roerbak het vlees in 2 - 3 minuten los.

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

3



Noedels koken

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

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Bulgur


Midden-Oosterse kruidenmix


Rode ui


Zoete aardappel


Bloemkool


Verse bladpeterselie en munt


Hello Harissa


Gedroogde cranberry's


Hummus


Amandelschaafsel

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	422 /101
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	29,6	3,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan.
- Weeg de bulgur af. Kook de bulgur in de bouillon in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Zet de zoete aardappel onder water in een pan.
- Kook 7 - 9 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2



Groenten voorbereiden

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

Weetje: *De bloemkool in dit recept bevat is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Mengen

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Meng de Midden-Oosterse kruiden door de bulgur en serveer op diepe borden. Leg de geroosterde groenten en de hummus erop.
- Besprenkel met de kruidendressing. Garneer met de cranberry's en de amandelen.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

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




Verse bladpeterselie


Prei


Knoflookteen


Ui


Orecchiette


Wortel


Kookroom


Surinaamse kruiden


Kipfilethaasjes

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2414 /577	320 /76
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en bereid de bouillon.
- Weeg de pasta af en kook 11 - 13 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de prei in ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, prei en ui 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snijd de peterselie fijn.

Weetje: *De prei in dit recept bevat is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Soep maken

- Snijd de kip in blokjes.
- Voeg de bouillon toe. Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.

4



Serveren

- Meng de pasta en de kookroom door de soep. Voeg een scheutje bouillon of water toe als de soep te dik is.
- Meng goed, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de peterselie.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Totale tijd: 50 - 60 min. Familie Vegetarisch Fit & Bewust



- Verse lasagnebladen
- Ui
- Courgette
- Wortel
- Passata
- Knoflookteen
- Vers basilicum
- Geraspte Goudse kaas
- Mascarpone
- Geraspte mozzarella
- Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	464 /111
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	22,8	3,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Courgette roosteren

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

3



Groenten bakken

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

Weetje: *De wortel in dit recept bevat vitamine A – deze vitamine helpt om je ogen gezond te houden.*

4

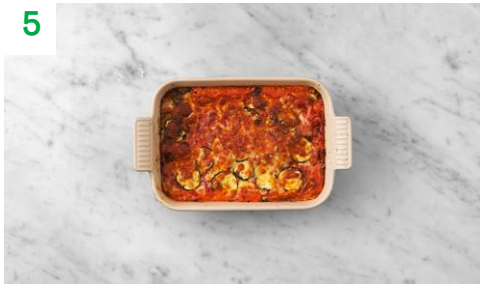


Saus maken

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

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

5



Lasagne maken

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

6



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 30 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.
- Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten. Garneer de lasagne met het basilicum.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kalkoenfilet in basilicumroomsaus

met aardappelpartjes en groene groenten

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




Kalkoenfilet


Aardappelen


Sperziebonen


Rode ui


Courgette


Kookroom


Basilicumcrème

Kalkoenfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	458 /109
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,3
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Sperziebonen koken

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

3



Kalkoenfilet bakken

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

Weetje: *De room in dit recept bevat vitamine A – een voedingsstof die de afweer van het lichaam ondersteunt.*

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Lasagne met artisjok en courgette

met verse lasagnebladen en zelfgemaakte bechamelsaus

Totale tijd: 50 - 60 min. Vegetarisch



- Verse lasagnebladen
- Ui
- Courgette
- Passata
- Italiaanse kruiden
- Geraspte Goudse kaas
- Gemarineerde artisjokharten
- Tomatenblokjes met basilicum

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Geef je maaltijd een Mediterrane twist met gemarineerde artisjokharten. Zacht van structuur en rijk aan smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemarineerde artisjokharten (g)	40	75	115	150	190	225
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (g)	15	30	45	60	75	90
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
[Plantaardige] melk (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3761 /899	449 /107
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,1
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	37,2	4,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in schijfjes van maximaal 1/2 cm dik en leg op een bakplaat met pakpapier.
- Besprenkel de courgette met olijfolie en de helft van de Italiaanse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Bak 10 minuten in de oven.

2



Tomatensaus maken

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes de passata, de suiker en het water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat afgedekt zachtjes inkoken tot stap 5.

3



Roux maken

- Verhit ondertussen de roomboter in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe en roer met een garde.
- Voeg ⅓ van de melk toe en roer met de garde tot de melk is opgenomen (zie Tip).

Tip: *Je kunt de melk ook vervangen door dezelfde hoeveelheid groentebouillon.*

4



Bechamelsaus maken

- Herhaal deze handeling 2 keer met de overige melk, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken.
- Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de saus en breng verder op smaak met peper en zout.
- Snijd de artisjok grof.

5



Afmaken

- Schenk een dun laagje tomatensaus in een ovenschaal. Bedek met lasagnebladen en druk deze goed aan om de saus gelijkmatig te verdelen.
- Bedek de bladen met een laagje saus en vervolgens met een laagje courgetteschijfjes en artisjokstukken.
- Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn. Dek de lasagne af met de bechamelsaus en bestrooi met de geraspte kaas.

6



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.
- Verdeel de lasagne over de borden.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

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




Orzo


Salami


Knoflookteen


Rode ui


Courgette


Verse bladselderij


Parmigiano Reggiano DOP


Vers basilicum


Mini-romatomaten


Citroen


Fresco spalmabile - roomkaas


Salami

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 /710	682 /163
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,6
Koolhydraten (g)	70	16
Waarvan suikers (g)	16,6	3,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten bakken

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

3



Toppings maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Carnaval Festival Tomaat Paprikasoep

met zure room, dragon en zelfgemaakte soepstengels

Totale tijd : 30 - 40 min.



- Parelcouscous
- Volkoren ciabatta
- Knoflookteen
- Tomaat
- Ui
- Paprika
- Rode puntpaprika
- Verse dragon
- Biologische zure room
- Gedroogde abrikozenstukjes
- Geraspte kaas Italiaanse stijl

Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.

Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte kaas Italiaanse stijl* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	317 /76
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,7
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	23,3	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat, paprika en puntpaprika in blokjes.
- Ris de blaadjes van de dragontakjes en snijd fijn (zie Tip).

Tip: *Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.*

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur.
- Bak de ui, tomaat, paprika, puntpaprika, gedroogde abrikozenstukjes en de helft van de knoflook 2 minuten.
- Voeg 2/3 van de bouillon toe.
- Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.

Weetje: *De tomaat in dit recept bevat kalium – dit mineraal ondersteunt een normale bloeddruk.*

3



Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Voeg de parelcouscous toe en kook in 12 - 14 minuten gaar.
- Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Tip: *In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eter bent.*

4



Brood bakken

- Snijd ondertussen het broodje open en snijd elke helft in drie repen.
- Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de overige knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven.

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

5



Soep afmaken

- Haal ondertussen de soeppan van het vuur.
- Voeg de helft van de zure room toe en pureer de soep met een staafmixer.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel de overige bouillon toe als je de soep wilt verdunnen.
- Roer vervolgens de parelcouscous door de soep.

6



Serveren

- Verdeel de soep over de kommen.
- Garneer met de Italiaanse kaas, de dragon en de overige zure room.
- Serveer met de soepstengels ernaast.

Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

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




Witte miso


Champignons


Spinazie


Knoflookteen


Grana Padanovlokken DOP


Kookroom


Rode peper


Gomasio-tuinkruidenmix


Conchiglie


Ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	597 /143
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,6	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Bakken

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

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie met varkensworst en wortelgroenten

met uienchutney en mesclunsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.




Bladerdeeg


Varkensboerenworst


Knoflookteen


Ui


Pastinaak


Wortel


Nootmuskaat


Uienchutney


Verse salie


Mesclun


Geel mosterdzaad


Zonnebloempitten

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3803 /909	659 /158
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	25	4,3
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	23,2	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salie snijden

- Snijd de worst open, knijp het worstvlees uit het vel boven de wok of hapjespan en bak 3 minuten.
- Snijd de salieblaadjes fijn.
- Rasp een mespuntje nootmuskaat boven de wok of hapjespan. Voeg de salie, de uienchutney en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten koken, of tot de saus is ingedikt.

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

3



Samenstellen

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

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

4



Zonnebloempitten roosteren

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Noedelsoep met champignons en zachtgekookt eitje

met paksoi, rode peper, wortel en bosui

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Caloriebewust Vegetarisch



- Champignons
- Knoflookteen
- Bosui
- Zoete Aziatische saus
- Ei
- Paksoi
- Wortel
- Hello Umami
- Witte miso
- Gemberpuree
- Sesamolie
- Volkoren noedels
- Rode peper

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	200	250	325	375
Knoflookteen (stuk(s))	2	2	3	3	5	5
Bosui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	304 /73
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	0,8
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	13	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	4,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de eieren. Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in repen van 2 mm.
- Snijd de champignons in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd in grove reepjes.
- Verwijder de zaadjes van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

2



Groenten bakken

- Kook de eieren 6 - 8 minuten. Spoel daarna af onder koud water.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie en een klein klontje roomboter in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de gemberpuree en knoflook 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

3



Noedels toevoegen

- Voeg het witte gedeelte van de bosui, de wortel, de champignons en de rode peper toe aan de wok of hapjespan. Bak 4 minuten, of tot de groenten zacht beginnen te worden.
- Voeg de Hello Umami, de zoete Aziatische saus en witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de wok en bak nog 2 minuten.
- Voeg de bouillon, noedels en paksoi toe.

4



Serveren

- Kook, afgedekt, 4 minuten, of tot de noedels gaar zijn.
- Haal de wok daarna van het vuur. Meng, vlak voor serveren, de sesamolie erdoor.
- Pel het ei en halveer.
- Serveer de soep over diepe borden of kommen. Serveer met het gekookte eitje en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

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



- Volkoren couscous
- Knoflookteen
- Ui
- Aubergine
- Tomatenpuree
- Afrikaanse kruidenmix
- Tahinsaus
- Verse bladpeterselie en munt
- Witte kaas
- Gezouten amandelen
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Mini-romatomaten

+ Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

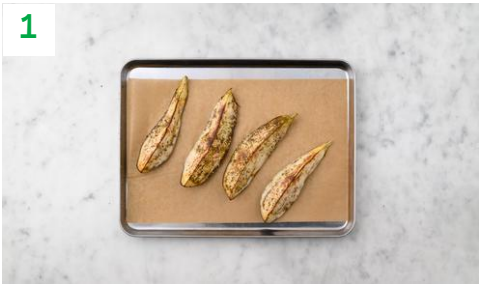
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 /742	466 /111
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	16,4	2,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

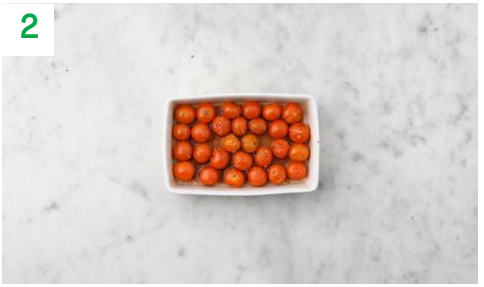
1



Aubergine roosteren

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

2



Tomaten roosteren

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

3



Ui bakken

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

4



Couscous bereiden

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kip in rozemarijnkorst met geroosterde groenten

met parelcouscous en verse peterselie

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




Kipfilet


Parelcouscous


Panko paneermeel


Tomatenketchup


Courgette


Paprika


Rode ui


Knoflookteen


Verse rozemarijn


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	35	50	70	85	105
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3012 /720	438 /105
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	18,6	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten bakken

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

3



Parelcouscous koken

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

4



Korst voorbereiden

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

5



Kip bakken

- Leg de kip tussen twee vellen bakpapier en sla deze plat met een koekenpan.
- Wentel eerst door de bloem, dan door de ketchup en tot slot door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Leg in een ovenschaal en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot gaar.

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bami in Surinaamse stijl met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

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




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselderij


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine


Kippendijreepjes met kebabkruiden


Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 /721	613 /147
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,4
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	23,1	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Komkommer bereiden

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat sambal naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met biefstuk

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust





Gemarineerde biefstukreepjes



Zoete aardappel



Wortel



Tomaat



Avocado



Knoflookteen



Verse koriander



Copacabana-stijl kruidenmix

Avocado

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	479 /114
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

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

3



Salsa maken

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

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

4



Dressing maken

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

5



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes en de overige Copacabana-kruidenmix 1 minuut (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Bak de biefstukreepjes kort voor rosé vlees of langer voor doorbakken. De biefstukreepjes zijn snel gaar, dus bak ze niet te lang voor een mals resultaat.*

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fusion salade Niçoise met tonijn, citroenmayonaise en sesamzaadjes

met sperziebonen, ingelegde ui en tomaat

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





Rode ui



Little gem



Sperziebonen



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen



Pruimtomaat



Citroenmayo met zwarte peper



Skipjack tonijn in zonnebloemolie



Sesamzaad

Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 /602	442 /106
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in stukken. Leg de aardappelen in een pan met ruim water en een snufje 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.

2



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.

3



Saus maken

- Voeg een klontje roomboter 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 sambal met de limoenmayonaise.
- Snijd de tomaat in partjes.

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

4



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 pittige citroenmayo en garneer met het sesamzaad.

Voeg het extra ingrediënt naar smaak toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zelfgemaakte saucijzenbroodjes met krieltjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min.





Bladerdeeg



Varkensboerenworst



Geraspte Goudse kaas



Rode ui



Krieltjes



Appel



Veldsla



Pompoenpitten



Mini-komkommer

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 /875	572 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,5
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte.
- Knijp het worstvlees uit het vel en verdeel over het midden van het deeg.
- Bestrooi met de kaas en dep wat water op één rand van het deeg.

2



Saucijzenbroodjes maken

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

3



Groenten bakken

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

4



Pompoenpitten roosteren

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

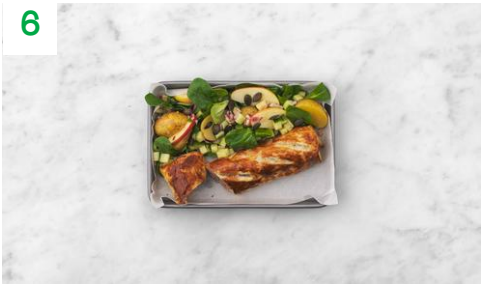
5



Vinaigrette maken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige rigatoni met veggie kip en Parmigiano Reggiano

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch



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

+ Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	611 /146
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,2
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	21,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

3



Plantaardige kipstukjes bakken

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

4



Serveren

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

+ Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kaasschnitzel met bietensalade

met krieltjes, walnootstukjes en uienchutney

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel





Ui



Gekookte rode bieten



Appel



Uienchutney



Voorgekookte halve kriel met schil



Rucola en veldsla



Walnootstukjes



Vegetarische kaasschnitzel

Vegetarische kaasschnitzel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	616 /147
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	33,3	5,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1



Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier.
- Meng met een scheutje zonnebloemolie en peper en zout naar smaak.
- Bak 16 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 20 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Dek de koekenpan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de ui zacht is.
- Roer de uienchutney erdoor en laat het geheel 1 minuut inkoken.

3



Schnitzel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de schnitzel 3 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Haal de schnitzel uit de koekenpan en serveer op borden.
- Snijd ondertussen de rode biet in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in partjes.

4



Appel bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de appel 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: *Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende roomboter zodat de appel niet aan de koekenpan blijft plakken.*

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, de honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de rode biet toe aan de saladekom en meng goed.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en krieltjes over de borden.
- Leg de appel op de salade en garneer met de walnoten.
- Serveer de gekaramelliseerde ui en wat mayonaise naar smaak ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zoet-pittige stir-fry met zalm

met rijstnoedels, furikake en groenten

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Zalmfilet

Brede rijstnoedels


Rode ui


Knoflookteen


Wortel


Paprika


Zoete Aziatische saus


Ponzu


Furikake

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	693 /166
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,7
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	24,7	4,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de vis, de knoflook, de zoete Aziatische saus, de ponzu, de ketjap en de sambal toe aan een kom en meng goed door.
- Dek af met aluminiumfolie en laat marineren in de koelkast.

2



Noedels koken

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

3



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de groenten 6 - 7 minuten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis, zonder marinade, 1 - 2 minuten op de huid.
- Bewaar de marinade voor de volgende stap.
- Keer de vis om en voeg het water toe. Bak de vis 2 minuten op de andere kant.

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

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




Gemarineerde steak


Aardappelen


Koolrabi


Appel


Uienchutney


Verse bladpeterselie

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	451 /108
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	8	1,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salade maken

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

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

3



Steak bakken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zalmfilet met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie




Rode ui


Knoflookteen


Venkel


Courgette


Risottorijst


Zalmfilet


Geraspte Goudse kaas


Citroen

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

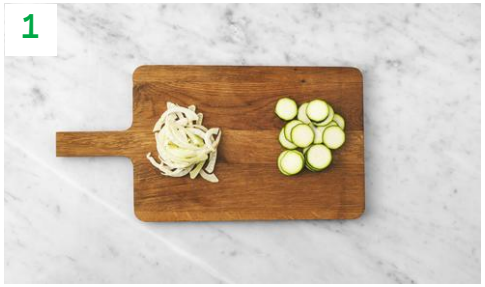
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	405 /97
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,6
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Venkel bereiden

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

3



Risotto maken

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

4



Risotto afmaken

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

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

5



Vis bakken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Flammkuchen met salami en courgette

met witte kaas en komkommer-peersalade

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Peer


Rode ui


Courgette


Crème fraîche


Salami


Witte kaas


Mini-komkommer


Verse bladpeterselie en munt


Flammkuchen

Salami

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	569 /136
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3,1
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	15,2	3,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller dunne linten van de courgette.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.

2



Flammkuchen beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche en breng op smaak met flink wat peper. Beleg met de courgettelinten en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Verwijder het klokhuis van de peer. Snijd de peer in blokjes, verdeel 2/3 over de flammkuchen en houd de rest apart.
- Snijd de ui in halve ringen. Verdeel de ui en de salamiplakjes over de flammkuchen.
- Verkruimel de kaas erover en bak 10 - 12 minuten in de oven.

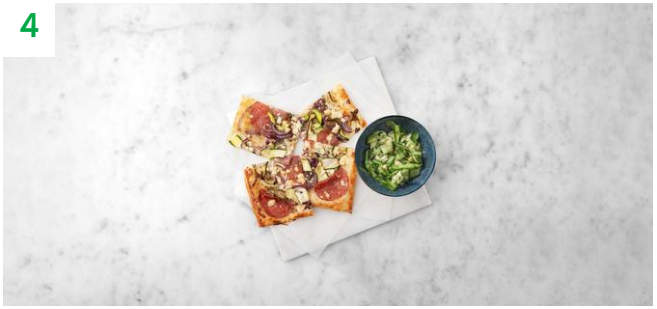
3



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten. Voeg de komkommerlinten en de overige peerblokjes toe aan de saladekom met de dressing.
- Schep goed om.
- Snijd de verse kruiden fijn en voeg toe aan de salade.

4



Serveren

- Serveer de flammkuchen met de komkommer-peersalade.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pittige kipdrumsticks met couscous

met kruidige labnesaus en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.





Afrikaanse kruidenmix



Rode ui



Wortel



Paprika



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Labne



Gemberpuree



Knoflookteen



Kipdrumsticks met baharat-marinade

Kipdrumsticks met baharat-marinade

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

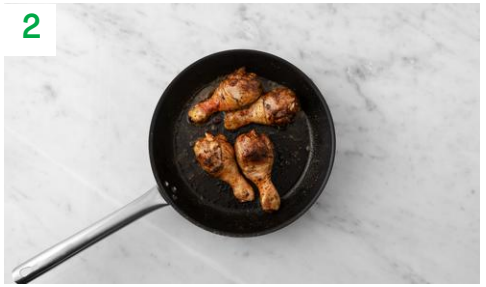
1



Voorbereiden

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

2



Drumsticks bakken

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

3



Groenten toevoegen

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

4



Couscous bereiden

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

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

5



Saus maken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kip à la Normande met romige appelsaus

met knoflookpuree, peterselie en geroosterde sperziebonen

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




Aardappelen


Knoflookteen


Sperziebonen


Kipfilet


Appel


Ui


Kookroom


Verse krulpeterselie

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
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)	3209 /767	471 /112
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3,2
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Leg op een vel aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de folie tot een pakketje en sluit de randen goed af. Leg op een bakplaat en rooster 20 - 25 minuten in de oven.

2



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in stukken van 2 cm.
- Voeg de aardappelen toe aan een pan en zet onder water.
- Pel de helft van de knoflook en voeg toe aan de aardappelen.
- Kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

3



Kip bakken

- Leg de kip tussen twee vellen bakpapier en sla met een deegroller plat tot een dikte van 1 - 2 cm.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Bestrooi beide kanten met bloem, verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4



Appel bakken

- Snipper de ui en pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in partjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de appel, de ui en de knoflook 5 - 7 minuten.
- Voeg de mosterd, de bouillon en de room toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 4 minuten inkoken.

5



Aardappelen stampen

- Snijd de peterselie ondertussen fijn.
- Stamp de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk of kookvocht tot een puree.
- Roer de peterselie erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de knoflookpuree op borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven romige saus uit de koekenpan.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met chipotle-bonen en avocado

met witte kaas, koriander en limoen

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel



- Volkoren tortilla
- Zwarte bonen
- Knoflookteen
- Ui
- Tomaat
- Chipotle-pasta
- Tomatenpuree
- Paprika
- Little gem
- Verse koriander
- Limoen
- Avocado
- Witte kaas

SPECIAAL INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Chipotle-pasta is een pittige, rokerige smaakmaker gemaakt van gemalen chipotle pepers. Perfect voor sauzen en marinades en geeft een Mexicaanse kick in elk gerecht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (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
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	500 /120
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	22,5	3,1
Vezels (g)	28	4
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en paprika 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Verlaag het vuur en voeg de zwarte bonen, tomaat, suiker, chipotle-pasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Laat 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de sla en de koriander grof.
- Pers de helft van de limoen en snijd de overige limoen in partjes.

3



Salade maken

- Verwarm de tortilla's in een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de helft van de koriander toe. Meng goed.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

4



Serveren

- Vul de tortilla's met de chipotle-bonen, avocado en wat van de salade.
- Verkruimel de kaas erover en garneer met de overige koriander.
- Serveer de limoenpartjes en de overige salade ernaast.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige harissa-kikkererwtenstoof met geroosterde amandelen

op kruidige cranberry-couscous met munt en spinazie

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Ui


Knoflookteen


Verse munt


Paprika


Volkoren couscous


Midden-Oosterse kruidenmix


Peruaanse kruidenmix


Tomatenpuree


Kikkererwten


Amandelschaafsel


Spinazie


Kokosmelk


Harissa


Gedroogde cranberry's


Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅔	¾	1⅙	1½	1⅚	2¼
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	455 /109
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,2
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	26	3,4
Vezels (g)	31	4
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.

1



Voorbereiden

- Breng het water aan de kook in een pan en verkruimel 1/3 van de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Haal de pan van het vuur en voeg de couscous toe aan de bouillon. Laat 8 minuten afgedekt staan.
- Roer de couscous daarna los met een vork.
- Snijd ondertussen de paprika in dunne reepjes en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Amandelen roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel 1 - 2 minuten, of tot goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de paprika, beide gedroogde kruiden en de helft van de tomatenpuree 5 - 6 minuten.
- Voeg de kikkererwten (inclusief 30 ml kikkererwtenvocht per persoon) en de kokosmelk toe.

3



Stoof maken

- Scheur de spinazie en verkruimel het overige bouillonblokje erboven.
- Laat de spinazie slinken en inkoken. Roer dan de harissa erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de ui en snijd de muntblaadjes fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige tomatenpuree 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Blus de ui af met de zwarte balsamicoazijn en voeg toe aan de couscous.
- Voeg de cranberry's en 3/4 van de munt toe en meng goed.
- Serveer de couscous op diepe borden en verdeel de stoof erover.
- Garneer met het amandelschaafsel en de overige munt.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geitenkaasplaattaart met gekaramelliseerde ui

met komkommersalade en pompoenpitten

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch



- Bladerdeeg
- Mesclun
- Ui
- Crème fraîche
- Gedroogde tijm
- Mini-komkommer
- Pompoenpitten
- Geitenkaas

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
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)	4075 /974	798 /191
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	37,6	7,4
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	18,1	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

1



Ui bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui 10 minuten en roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout.

2



Bladerdeeg voorbereiden

- Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot goudbruin.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 1/3 van het deeg en bewaar de rest voor een andere keer.*

3



Komkommer snijden

- Snijd ondertussen de komkommer in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de crème fraîche met de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

4



Samenstellen

- Voeg wanneer de ui zacht is de suiker toe en laat 3 - 5 minuten karamelliseren. Roer regelmatig door.
- Verdeel het crème fraîchemengsel over het deeg en laat een rand van 1 cm vrij.
- Verdeel de ui erover, verkruimel de kaas erover en bestrooi met de tijm.
- Bak de taart ongeveer 5 minuten in de oven.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de balsamicoazijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de sla en de komkommer toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

6



Serveren

- Snijd de taart in stukken en serveer terwijl deze nog warm is.
- Serveer met de komkommersalade en garneer met de pompoenpitten.

Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons, mozzarella en puntpaprika

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Courgette


Rode ui


Champignons


Crème fraîche


Pizzadeeg


Geraspte mozzarella


Groene puntpaprika


Pesto genovese


Prosciutto crudo

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Groene puntpaprika* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	728 /174
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	109	21
Waarvan suikers (g)	11,7	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,4	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in dunne schijfjes.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen en de champignons in plakjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de champignons 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de champignons uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de courgette 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Deeg bereiden

- Meng in een kom de crème fraîche met 3/4 van de kaas en de helft van de pesto (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het pizzadeeg uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.

Gezondheidstip: *De overige pesto gebruik je in een latere stap. Let jij op je calorie-inname? Dan kun je er ook voor kiezen om de overige pesto in de koelkast te bewaren voor een andere keer.*

4



Serveren

- Beleg de pizza met de courgette, de ui, de puntpaprika, de champignons en de overige kaas. Bak 13 - 15 minuten in de oven.
- Besprenkel de pizza met de overige pesto.
- Snijd de pizza in stukken en serveer op borden.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sticky buikspek met kruidige noedelsoep

met paksoi, limoen en verse kruiden

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




Sticky buikspek

Brede rijstnoedels


Gemberpuree


Vietnamese saus


Wortel


Bosui


Knoflookteen


Paksoi


Verse koriander en munt


Limoen


Sticky buikspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Brede rijstnoedels (g)	40	80	120	160	200	240
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	100	1250	600
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	458 /109
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,1
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels. Bereid de bouillon.
- Snijd het buikspek in stukken van maximaal 1 cm dik.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het buikspek 10 - 12 minuten, of tot gaar. Houd warm tot serveren.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

2



Groenten bakken

- Snijd de wortel in halve maantjes en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi. Snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein, maar houd de stelen apart van de bladeren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel, het witte gedeelte van de bosui en de paksoistelen, afgedekt, 6 - 8 minuten.

3



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels 4 - 5 minuten, of tot beetgaar.
- Giet af, spoel onder koud water en houd apart.
- Blus het water af met de aangegeven hoeveelheid water en stoom 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Vietnamese saus, de knoflook en de gemberpuree toe en bak 1 minuut.

4



Serveren

- Voeg de noedels, de paksoibladeren en de bouillon toe aan de groenten. Meng goed en kook 1 - 2 minuten.
- Snijd ondertussen de verse kruiden grof en snijd de limoen in partjes.
- Serveer alles in kommen en garneer met de verse kruiden en het groene gedeelte van de bosui.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Camembert in bladerdeeg met gekaramelliseerde ui

met krieltjes en tomatensalade

Totale tijd: 45 - 55 min. Vegetarisch





Franse camembert



Bladerdeeg



Rode ui



Appel



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



Pruimtomaat

Prosciutto crudo

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	631 /151
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	26,9	4,9
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	21,8	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten. Kook 16 - 18 minuten, giet af en spoel af onder koud water.
- Snijd de puntpaprika in dunne reepjes en snijd de tomaat in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in plakjes. Snijd de ui in halve ringen.

2



Appel bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de appel toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Blus af met 2/3 van de zwarte balsamicoazijn. Roer de suiker en de helft van de tijm erdoor. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Roer af en toe door.

3



Bladerdeeg vullen

- Verdeel de helft van de mosterd over 1/4 bladerdeegrol per persoon. Leg de camembert erbovenop.
- Verdeel de helft van de gebakken ui en appel over de camembert en bestrooi met de overige tijm.
- Breng op smaak met peper. Breng de uiteinden van het deeg naar het midden, zonder te veel te trekken.
- Knijp het deeg aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het deeg goudbruin kleurt.

4



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige mosterd en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de sla, de krieltjes, de tomaat, de puntpaprika en de overige appel en ui toe. Meng goed.
- Serveer de camembert in bladerdeeg op borden met de salade ernaast.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Gekonfijte eend met demi-glace van sjalotten

met knoflookaardappelpartjes en appel-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.




Gekonfijte eendendijfilet


Aardappelen


Knoflook-kruidenmix


Sjalot


Demi-glace


Appel


Mini-komkommer


Radicchio en ijsbergsla


Knoflookteen


Geel mosterdzaad

Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	453 /108
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,3
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	19,1	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

2



Eend bakken

- Snijd de sjalot in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de eend inclusief het vocht, de sjalot en het mosterdzaad toe. Bak, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de eend uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie. Blus de koekenpan af met de helft van de wittebalsamicoazijn.

3



Dressing maken

- Roer de mosterd, de demi-glace en de bouillon erdoor en laat 2 - 3 minuten inkoken op hoog vuur, of tot het is ingedikt en ingekookt.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de honing en de overige wittebalsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg vlak voor serveren de appel, de komkommer en de sla toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.
- Serveer alles op borden en besprenkel met de demi-glace van sjalotten.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pasta caprese met prosciutto en burrata

met rode pesto en pompoenpitten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Rode pesto


Pompoenpitten


Vers basilicum


Rode ui


Fiocchi tricolore


Burrata


Mini-romatomaten


Prosciutto crudo


Hello Buon Appetito


Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	187½	375	625	750	1000	1125
Prosciutto crudo* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 /879	790 /189
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,4
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	13,9	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Tip: *Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.*

2



Toppings voorbereiden

- Halveer de tomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.

3



Pasta afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, tomaat, Hello Buon Appetito en rode pesto 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en scheur de ham erboven.
- Leg de burrata erbovenop.
- Garneer met het basilicum en de geroosterde pompoenpitten.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fajita's met rundergehakt, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

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




Rode ui


Paprikareepjes


Gekruid rundergehakt


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Witte tortilla

Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	632 /151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	3
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	16,8	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Ui pekelen

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

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

2



Bakken

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

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

3



Salsa maken

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

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie vissticks met salade met ravigotedressing

met krieltjes en bieslookmayonaise

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Voorgekookte halve kriel met schil


Radicchio en romaine


Wittekool en wortel


Appel


Mini-komkommer


Ravigotesaus


Gedroogde tijm


Verse bieslook


Plantaardige vissticks


Zonnebloempitten


Rozijnen


Pompoenpitten

Plantaardige vissticks

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 /891	570 /136
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	26,2	4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Vissticks bakken

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

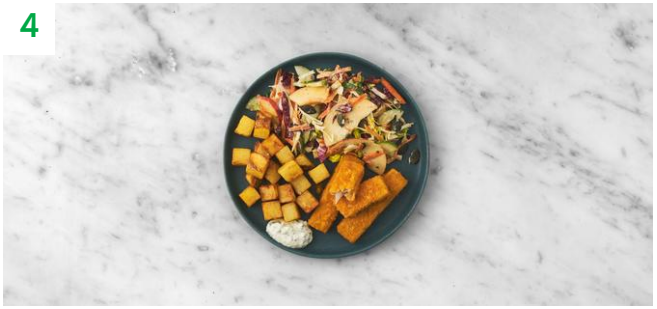
3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met warmgerookte zalm en citroen-yoghurtsaus

met knapperige uien, spinazie en tomaat

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




Witte tortilla


Warmgerookte zalmsnippers


Babyspinazie


Gefrituurde uitjes


Citroen


Tomaat


Rode ui


Wortel


Biologische volle yoghurt


Knoflook-kruidenmix

Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Babyspinazie* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	554 /132
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	20,2	3,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kung Pao-stijl bowl met kipgehakt

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

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




Basmatirijst


Woksaus met gember


Sesamolie


Knoflookteen


Ui


Paprikareepjes


Geroosterde cashewnoten


Komkommer


Kipgehakt met Oosterse kruiden

Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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						
Sambal (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
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	542 /130
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	99	16
Waarvan suikers (g)	24,3	4
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.

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan 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 hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de hapjespan en houd apart.

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

2



Zoetzure komkommer maken

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan 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.

3



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven een kleine kom.
- Voeg de knoflook, de woksaus met gember, de sesamolie, de sambal, 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. Roerbak 1 minuut.

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pita's met BBQ-portobello en aioli

met puntpaprika en regenboogkoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch



- Knoflookteen
- Rode ui
- Groene puntpaprika
- Portobello
- BBQ-rub
- Verse bladpeterselie en bieslook
- Rodekool, wittekool en wortel
- Barbecuesaus
- Aioli
- Zonnebloempitten
- Sojasaus met minder zout
- Pitabroodje
- Mini-krieltjes met BBQ-kruiden

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Mini-krieltjes met rokerige paprikasmaak, kruidig en vol van smaak. Snel klaar en een nieuwe favoriet voor iedereen.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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
Rodekool, wittekool 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
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Mini-krieltjes met BBQ-kruiden* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] 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
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4117 /984	568 /136
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	104	14
Waarvan suikers (g)	17,7	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de barbecuesaus met de honing, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus (zie Tip).

Tip: *Voeg eventueel sambal naar smaak toe.*

2



Voorbereiden

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

3



Koolsla maken

- Voeg een klontje roomboter, de knoflook, de ui, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Snijd de verse kruiden grof en houd de helft apart. Leg de overige kruiden in een kom.
- Voeg de koolmix, zonnebloempitten, mayonaise en wittewijnazijn toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Haal de koekenpan van het vuur en roer de barbecuesaus erdoor.
- Snijd de pita's open en bestrijk de binnenkant met aioli naar smaak. Vul met de koolsla en de portobello.
- Serveer de rest ernaast en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de aardappelen en de overige aioli.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren spaghetti


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Spinazie


Harissa


Rode peper


Verse bladpeterselie


Fresco spalmabile - roomkaas


Oosters gekruid rundergehakt

Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3100 /741	553 /132
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,5
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	18,7	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Gehakt bakken

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

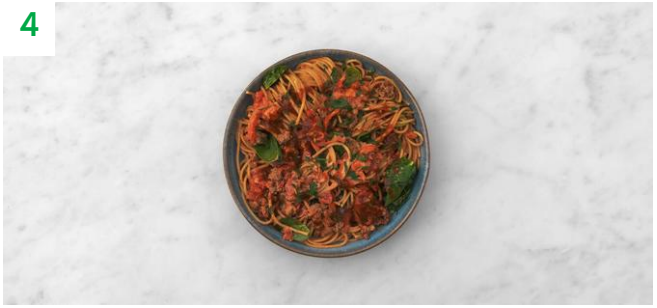
3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Doritos Loaded | met rundergehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaten, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel



- Rode ui
- Paprika
- Mini-romatomaten
- Passata
- Geraspte cheddar
- Limoen
- Verse koriander
- Gekruid rundergehakt
- Zwarte bonen
- Tortillachips
- Copacabana-stijl kruidenmix

+ Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	594 /142
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,9
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	18,4	3,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

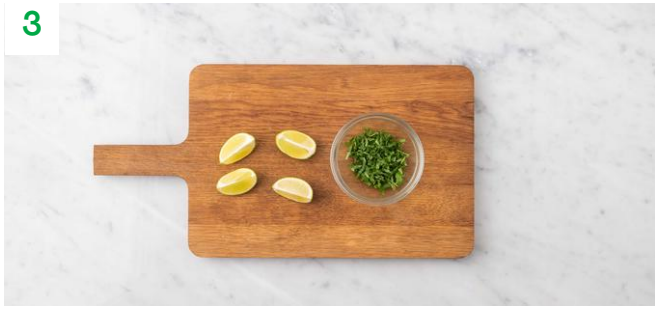
2



Saus maken

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

3



Garnering snijden

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

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Khmer-geïnspireerde stir-fry met kip en udon

met gebakken ei, zoete Aziatsiche saus en spitskool

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Verse udonnoedels


Kippendijreepjes


Vissaus


Zoete Aziatische saus


Bosui


Gesneden spitskool


Ei


Gele wortel

Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	456 /109
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,3
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	9,9	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	5,4	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de bosui in fijne ringen en houd een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Rasp de wortel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur en roerbak de bosui 1 minuut.

2



Kip bakken

- Voeg de kip en de wortel toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de zoete Aziatische saus en sambal naar smaak.

3



Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Blus de wok af met een scheutje water en voeg de noedels, de spitskool en het sausmengsel toe.
- Meng goed en roerbak 1 minuut op hoog vuur.

4



Serveren

- Serveer de stir-fry op diepe borden en leg het ei erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden bosui en besprenkel eventueel met extra sambal naar smaak.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipfilet op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel



- Jasmijnrijst
- Gesneden ui
- Courgette
- Mini-romatomaten
- Citroen
- Kookroom
- Aglio e olio
- Kipfilet met mediterrane kruiden
- Italiaanse kruiden

Receptontwikkelaar Babette: "Voor dit snelle recept heb ik inspiratie gehaald uit de Italiaanse keuken, namelijk uit risotto. Je gebruikt in dit recept jasmijnrijst: deze rijst heeft van nature een plakkerige structuur en een kortere kooktijd dan risottorijst. Omdat je de jasmijnrijst in room gaart krijg je een heerlijke romige structuur."

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	494 /118
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2

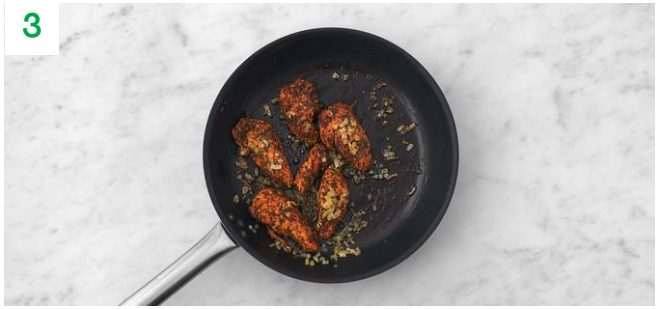


Groenten bakken

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

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

3



Kip bakken

- Snijd de kip in 3 reepjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de ui 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze cheeseburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Meatier-burger


Tomaat


Rode ui


Guacamole


Geraspte cheddar


Mais in blik


Tortillachips


Hamburgerbol met sesam


Copacabana-stijl kruidenmix


Avocadodip

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3845 /919	834 /199
Vetten (g)	53	11
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,7
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	15,1	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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

1



Burger bakken

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

2



Avocadodip maken

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

3



Tortillachips bereiden

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

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze shakshuka met verse geitenkaas

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

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




Ui


Knoflookteen


Rode peper


Wortel


Verse krulpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix


Ei


Tomatenblokjes


Tomaat


Paprika


Maanzaadbroodje


Geitenkaas

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de wortel, tomaat en paprika in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 3 - 4 minuten. Voeg de overige gesneden ingrediënten en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.

2



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de peterselie erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Laat de saus zo veel mogelijk inkoken; de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.*

3



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een kuiltje in de saus.
- Breek de eieren in de kuiltjes en zorg dat ze diep in de saus liggen. Breng de eieren op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas erboven, dek de hapjespan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: *De kooktijd van de eieren hangt af van je hapjespan. Controleer de eieren regelmatig en kook eventueel langer of korter.*

4



Serveren

- Haal het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht verdampt.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige peterselie.
- Serveer met het broodje.

+ Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

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

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




Ponzu


Sushirijst


Garnalen


Mini-komkommer


Wittekool en wortel


Sesamolie


Knoflookteen


Mango


Gomasio


Sojasaus met minder zout


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Toppings maken

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

3



Garnalen bakken

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

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze tagliatelle met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Verse tagliatelle


Guanciale

+ Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

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

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



- Ui
- Wortel
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Rode splitlinzen
- Spinazie
- Naan met kruiden
- Limoen
- Kikkererwten
- Afrikaanse kruidenmix
- Verse koriander
- Verse gember
- Kerriepoeder
- Biologische volle yoghurt
- Gele wortel

+ Naanbrood 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Dahl maken

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

3



Linzen toevoegen

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

4



Kikkererwten roosteren

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

5



Afmaken

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

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

6



Serveren

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

Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

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

2



Champignons snijden

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

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

3



Champignons bakken

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

4



Gehaktballetjes bakken

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

5



Sperziebonen bereiden

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's snelle eenpansbolognese

met mozzarella en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.





Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Penne



Knoflookteen



Rode peper



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Tomatenpuree



Passata



Geraspte mozzarella



Biologische halfvolle melk



Vers basilicum



Hello Buon Appetito



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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische halfvolle melk* (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3418 /817	511 /122
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 5 - 6 minuten afgedekt. Roer af en toe door.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.

2



Gehakt bakken

- Voeg het gehakt, de knoflook en de rode peper toe en bak het gehakt in nog 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de Hello Buon Appetito toe en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de melk, de passata, de bouillon en de pasta toe en meng goed.
- Laat 15 minuten afgedekt pruttelen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Garneer met de basilicum en de kaas.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's zalm-traybake met zelfgemaakte tapenade

met aardappelen, basilicum en broccoli

Totale tijd: 40 - 50 min.




Aardappelen


Courgette


Broccoli


Knoflook-kruidenmix


Zongedroogde tomaten


Knoflookteen


Vers basilicum


Zalmfilet


Citroen

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (ml)	25	45	60	90	105	135
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	493 /118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig.
- Snijd de courgette en de aardappelen in schijfjes van 1/2 cm dik.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.

2



Groenten bakken

- Leg de aardappelen en de groenten in een kom en bestrooi met de knoflook-kruidenmix.
- Besprenkel met zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

3



Tapenade maken

- Pel de knoflookteen en rasp de schil van de citroen.
- Snijd het basilicum grof en houd een deel van de blaadjes apart voor later als garnering.
- Voeg de zongedroogde tomaten, de knoflook, de olijfolie, het basilicum en citroenrasp naar smaak toe aan een hoge kom of keukenmachine.
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout.

4



Vis voorbereiden

- Snijd de citroen in schijfjes.
- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de vis met de helft van de zongedroogde-tomatentapenade en leg de citroenplakjes erop.

5



Afmaken

- Haal de bakplaat uit de oven.
- Verdeel de overige zongedroogde-tomatentapenade over de groenten en meng voorzichtig.
- Leg de vis op de bakplaat, bovenop de groenten.
- Zet de bakplaat nog 7 minuten terug in de oven, of tot alles gaar is.

6



Serveren

- Serveer de traybake op borden.
- Garneer met het achtergehouden basilicum.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's butter chicken smashed taco's

met koriander, limoen en komkommersalade

Totale tijd: 30 - 40 min.




Kipgehakt met Oosterse kruiden


Mini-tortilla's


Garam masala


Ui


Rode ui


Knoflookteen


Verse gember


Gemalen komijnzaad


Passata


Kookroom


Verse koriander


Komkommer


Limoen


Pruimtomaat


Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	444 /106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	19,6	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de gele ui en pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember fijn.
- Ris de korianderblaadjes van de takjes en snijd de takjes fijn en de blaadjes grof.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, de gember en de koriandertakjes 1 minuut.

2



Saus maken

- Voeg de helft van beide gedroogde specerijen toe en bak nog 1 minuut. Meng de passata, de room en de suiker erdoor. Breng op smaak met peper en zout en laat pruttelen tot serveren.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de rode ui in ringen.
- Rasp de schil van de limoen. Pers de helft van de limoen uit en snijd de rest in partjes.

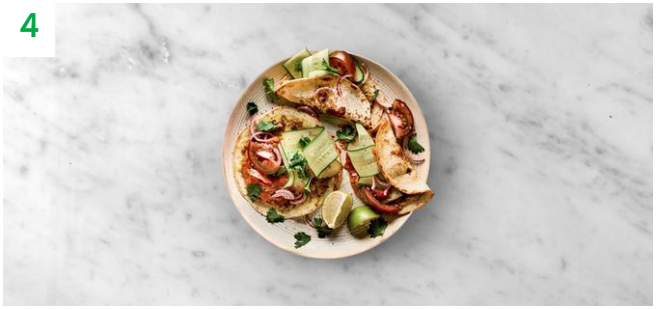
3



Salade maken

- Meng in een kom de komkommer, de tomaat, de rode ui, het limoensap en de korianderblaadjes met wat limoenrasp en zout naar smaak.
- Meng in een kom het gehakt met de gele ui en de overige gedroogde specerijen.
- Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door elkaar.
- Verdeel het gehakt in 3 balletjes per persoon en leg op de tortilla's.

4



Serveren

- Druk het gehakt stevig aan en maak het zo plat mogelijk, zodat er een rand van 1 cm ontstaat.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven, of tot het gehakt gaar is.
- Beleg de taco's met de currysaus en de helft van de salade.
- Serveer met de limoenpartjes en de overige salade.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Belgische klassieker: mosselen met friet

met citroen, prei en verse peterselie

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust

LET OP: Gooi mosselen die tijdens het verwarmen niet opengaan weg. Pas op voor scherpe randen of gebroken schelpen.



- Aardappelen
- Voorgekookte mosselen
- Knoflookteen
- Ui
- Prei
- Wortel
- Verse bladpeterselie
- Kookroom
- Citroen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze Schotse mosselen worden gekweekt in de wateren van de westkust en Shetlands wat zorgt voor volle schelpen en een zachte, zoete 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Voorgekookte mosselen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	374 /89
Vetten (g)	39	4
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,4
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de aangegeven hoeveelheid bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 25 - 30 minuten, of tot goudbruin. Schep halverwege om.

2



Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de prei in dunne halve ringen en snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de prei en de wortel 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de helft van de citroen en snijd de overige citroen in partjes.

3



Mosselen toevoegen

- Blus de grote koekenpan af met de wittewijnazijn en voeg de mosselen, de room, de bouillon en de helft van het citroensap toe.
- Meng goed en laat, afgedekt, 5 minuten inkoken. Roer regelmatig door.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Haal de mosselen van het vuur en roer de helft van de peterselie erdoor.

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met het overige citroensap.
- Serveer alles op borden met de mayonaise en de citroenpartjes ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Totale tijd: 50 - 60 min. Vegetarisch




Aardappelschijfjes


Linzen


Prei


Wortel


Tomatenpuree


Sojasaus


Kookroom


Belgische kruidenmix voor gehakt


Veldsla


Pompoenpitten


Pruimtomaat


Geraspte emmentaler

Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte emmentaler* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	505 /121
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	26,3	4,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

1



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de aardappelschijfjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven. De aardappelen horen nog niet helemaal gaar zijn.
- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Groenten bakken

- Snijd de prei in dunne halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de prei en wortel, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Voeg de linzen, tomatenpuree en de helft van Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Gebruik naar smaak) toe en kook 3 - 5 minuten verder.

3



Saus maken

- Blus af met de sojasaus en roer de mosterd en suiker erdoor (zie Tip).
- Meng in een kom de room met de overige Belgische kruidenmix. Breng op smaak met peper.

4



Ovenschotel samenstellen

- Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover.
- Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven.
- Strooi de geraspte kaas erover en bak 5 minuten verder.

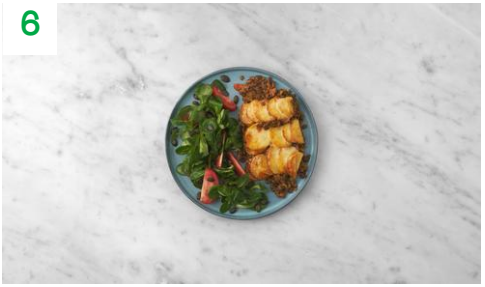
5



Salade maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sla en tomaat erdoorheen. Garneer de salade met de pompoenpitten.

6



Serveren

- Laat de ovenschotel een beetje afkoelen.
- Serveer met de salade ernaast.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bao buns met frisse sinaasappelgarnalen

met broccolirauwkost, zoete Aziatische saus en rode peper

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Bao-broodje


Garnalen


Knoflookteen


Rode peper


Rode ui


Paprika


Sinaasappel


Broccoli


Zoete Aziatische saus

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (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
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	467 /112
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,3
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	34,3	5,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in dunne staafjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, een snufje zout en de broccolisteel. Houd apart tot serveren en roer af en toe door.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de broccoliroosjes 5 - 7 minuten. Giet af en houd apart.

2



Groenten snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de ui in halve ringen en de paprika in reepjes.
- Rasp de schil van de sinaasappel. Pers de sinaasappel uit. Meng het sinaasappelsap met het maiszetmeel en de honing.
- Verwarm de bao buns 4 - 5 minuten in de oven.

3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar, haal dan uit de hapjespan en houd apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de paprika en de overige rode peper 5 - 6 minuten.

4



Serveren

- Voeg de garnalen, het sinaasappel-maiszetmeelmengsel en de zoete Aziatische saus toe aan de hapjespan en roerbak nog 1 minuut.
- Snijd of trek de bao buns voorzichtig open en beleg met de garnalen in sinaasappelsaus, de gebakken groenten en de broccolirauwkost.
- Garneer met de sinaasappelrasp en de overige rode peper naar smaak.
- Serveer de broccoli ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

geniet van de zoete pittigheid van deze stir-fry met buikspek en kokosrijst

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Jasmijnrijst


Sticky buikspek


Kokosmelk


Rode ui


Rode peper


Groene puntpaprika


Wortel


Mango


Zoet-pittige chilisaus


Hello Harissa

Sticky buikspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	555 /133
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,6
Koolhydraten (g)	98	13
Waarvan suikers (g)	31,3	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Buikspek bakken

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

3



Harissa-honing maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sportersfavoriet: rijst met curry van zoete aardappel en kikkererwten

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.



- Witte langgraanrijst
- Zoete aardappel
- Kikkererwten
- Mix van verse gember, knoflook en rode peper
- Ui
- Aubergine
- Wortel
- Limoen
- Verse koriander
- Kokosmelk
- Pindasaus
- Gele-currykruiden
- Gezouten pinda's

+ Naanbrood 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 /995	530 /127
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,3
Koolhydraten (g)	121	15
Waarvan suikers (g)	28,8	3,7
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 - 11 minuten. Giet af en houd apart (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en laat de kikkererwten uitlekken.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in kleine blokjes.

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

2



Curry maken

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

3



Aubergine bakken

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

4



Serveren

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

Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Orzo met kipgehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

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




Rode peper


Ui


Knoflookteen


Paprika


Prei


Orzo


Midden-Oosterse kruidenmix


Tomatenpuree


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Mascarpone


Geraspte kaas Italiaanse stijl

Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgogi stir-fry met noedels en kipgehakt

met spitskool, sesamzaad en bosui

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




Volkoren noedels


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Bosui


Bulgogisaus


Sojasaus


Sesamzaad

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Roerbakken

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

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

3



Noedels koken

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

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

4



Serveren

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

Bak de worst rondom bruin en tot het gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

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




Volkoren orzo


Salami


Knoflookteen


Rode ui


Courgette


Verse bladselderij


Parmigiano Reggiano DOP


Vers basilicum


Mini-romatomaten


Citroen


Fresco spalmabile - roomkaas


Salami

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten bakken

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

3



Toppings maken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

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




Witte miso


Champignons


Spinazie


Knoflookteen


Grana Padanovlokken DOP


Kookroom


Rode peper


Gomasio-tuinkruidenmix


Volkoren fusilli


Ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Bakken

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

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie met kip en wortelgroenten

met uienchutney en mesclunsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.




Bladerdeeg


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Knoflookteen


Ui


Pastinaak


Wortel


Nootmuskaat


Uienchutney


Verse salie


Mesclun


Geel mosterdzaad


Zonnebloempitten


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salie snijden

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

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

3



Samenstellen

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

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

4



Zonnebloempitten roosteren

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Bak de worst rondom bruin en tot het gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kabeljauw in rozemarijnkorst met geroosterde groenten

met parelcouscous en verse peterselie

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




Kabeljauwfilet


Parelcouscous


Panko paneermeel


Tomatenketchup


Courgette


Paprika


Rode ui


Knoflookteen


Verse rozemarijn


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	35	50	70	85	105
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	418 /100
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	18,6	2,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten bakken

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

3



Parelcouscous koken

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

4



Korst voorbereiden

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

5



Vis bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bami in Surinaamse stijl met kipfilethaasjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

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




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Kipfilethaasjes


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselderij


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine


Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	⅛	¼	⅓	½	⅜	¾

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Komkommer bereiden

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat sambal naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met kip

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Kippendijreepjes


Zoete aardappel


Wortel


Tomaat


Avocado


Knoflookteen


Verse koriander


Copacabana-stijl kruidenmix

Avocado

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

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

3



Kip bakken

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

4



Salsa maken

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

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

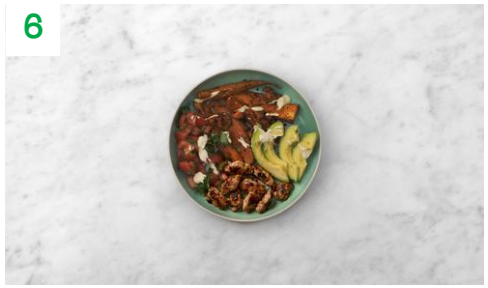
5



Dressing maken

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

6



Serveren

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

Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zelfgemaakte kipsaucijzenbroodjes met krieltjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min. Fit & Bewust




Bladerdeeg


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Geraspte Goudse kaas


Rode ui


Krieltjes


Appel


Veldsla


Pompoenpitten


Mini-komkommer

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saucijzenbroodjes maken

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

3



Groenten bakken

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

4



Pompoenpitten roosteren

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

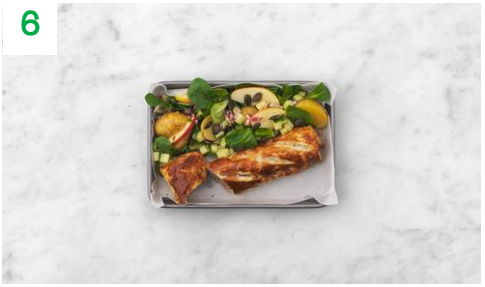
5



Vinaigrette maken

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

6



Serveren

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

Bak de worst rondom bruin en tot het gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige rigatoni met kip en Parmigiano Reggiano

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Rode ui


Knoflookteen


Tomaat


Rigatoni


Passata


Vers basilicum


Mascarpone


Parmigiano Reggiano DOP


Italiaanse kruiden


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Paprika


Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

3



Gehakt bakken

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

4



Serveren

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

+ Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zoet-pittige stir-fry met zalm

met biologische zalm | met rijstnoedels, furikake en groenten

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel





Biologische zalmfilet met huid

Brede rijstnoedels



Rode ui



Knoflookteen



Wortel



Paprika



Zoete Aziatische saus



Ponzu



Furikake

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de vis, de knoflook, de zoete Aziatische saus, de ponzu, de ketjap en de sambal toe aan een kom en meng goed door.
- Dek af met aluminiumfolie en laat marineren in de koelkast.

2



Noedels koken

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

3



Zalm bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de groenten 6 - 7 minuten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis, zonder marinade, 1 - 2 minuten op de huid.
- Bewaar de marinade voor de volgende stap.
- Keer de vis om en voeg het water toe. Bak de vis 2 minuten op de andere kant.

4



Serveren

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

+ Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio steak | met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

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




Biologische steak


Aardappelen


Koolrabi


Appel


Uienchutney


Verse bladpeterselie

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salade maken

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

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

3



Steak bakken

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

4



Serveren

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

Bak het vlees 1 - 3 minuten per kant in een koekenpan op hoog vuur. Voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio zalmfilet | met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie




Rode ui


Knoflookteen


Venkel


Courgette


Risottorijst


Biologische zalmfilet met huid


Geraspte Goudse kaas


Citroen

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

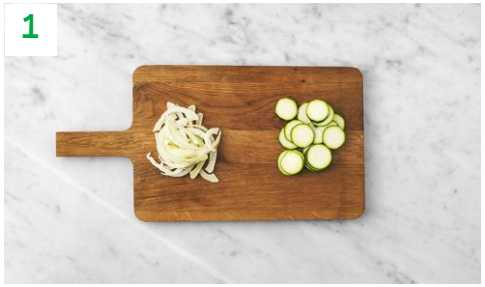
Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Venkel bereiden

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

3



Risotto maken

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

4



Risotto afmaken

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

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

5



Vis bakken

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

6



Serveren

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

Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fajita's met biefstuk, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

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




Rode ui


Paprikareepjes


Filet mignon


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Witte tortilla


Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Tortilla's verwarmen

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

3



Salsa maken

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

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Visburger met salade met ravigotedressing

met krieltjes en bieslookmayonaise

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Voorgekookte halve kriel met schil


Radicchio en romaine


Wittekool en wortel


Appel


Mini-komkommer


Ravigotesaus


Gedroogde tijm


Verse bieslook


Gepaneerde visburger


Zonnebloempitten


Rozijnen


Pompoenpitten


Plantaardige vissticks

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Burger bakken

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met warmgerookte zalm en citroen-yoghurtsaus

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

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




Volkoren tortilla


Warmgerookte zalmsnippers


Babyspinazie


Gefrituurde uitjes


Citroen


Tomaat


Rode ui


Wortel


Biologische volle yoghurt


Knoflook-kruidenmix

Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Babyspinazie* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	533 /127
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,6
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kung Pao-stijl bowl met veggie kip

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

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



- Basmatirijst
- Woksaus met gember
- Sesamolie
- Knoflookteen
- Ui
- Paprikareepjes
- Geroosterde cashewnoten
- Komkommer
- Plantaardige kipstukjes

+ Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 /776	562 /134
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	101	17
Waarvan suikers (g)	24,5	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.

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

2



Zoetzure komkommer maken

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

3



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven een kleine kom.
- Voeg de knoflook, de woksaus met gember, de sesamolie, de sambal, het maiszetmeel, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed door.
- Voeg deze saus toe aan de wok en roerbak 1 minuut.

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige spaghetti met kipgehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren spaghetti


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Spinazie


Harissa


Rode peper


Verse bladpeterselie


Fresco spalmabile - roomkaas


Kipgehakt met Oosterse kruiden

Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Gehakt bakken

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

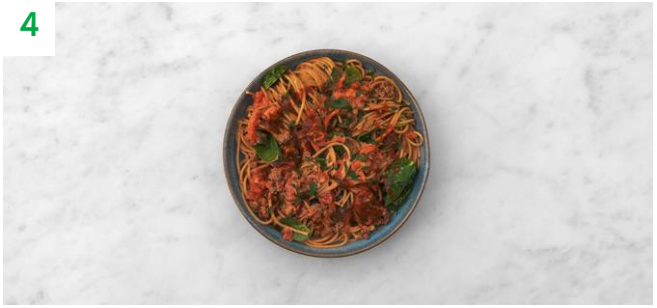
3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Doritos Loaded | met kipgehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaten, koriander en limoen

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



- Rode ui
- Paprika
- Mini-romatomaten
- Passata
- Geraspte cheddar
- Limoen
- Verse koriander
- Kipgehakt met Mexicaanse kruiden
- Zwarte bonen
- Tortillachips
- Copacabana-stijl kruidenmix

+ Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

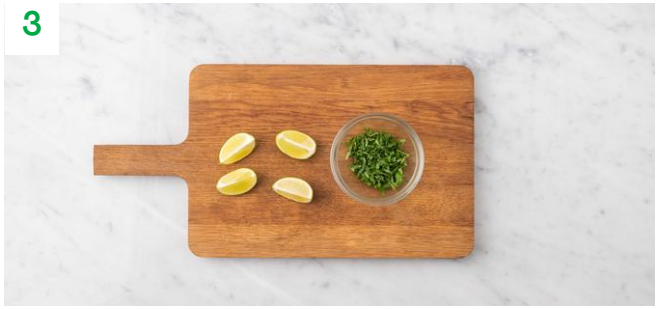
2



Saus maken

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

3



Garnering snijden

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

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Filet mignon op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Jasmijnrijst


Filet mignon


Gesneden ui


Courgette


Mini-romatomaten


Citroen


Kookroom


Aglio e olio


Italiaanse kruiden

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 /847	499 /119
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Groenten bakken

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

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

3



Biefstuk bakken

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

4



Serveren

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

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze visburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Meergranen visburger


Hamburgerbol met sesam


Tomaat


Rode ui


Guacamole


Geraspte cheddar


Mais in blik


Tortillachips


Copacabana-stijl kruidenmix

Avocadodip

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Burger bakken

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

2



Avocadodip maken

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

3



Tortillachips bereiden

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

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

4



Serveren

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

Serveer met het extra ingredient.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Volkoren spaghetti


Guanciale

Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	737 /176
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze hertenbiefstuk in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 45 - 55 min.



- Aardappelen
- Ui
- Knoflookteen
- Champignons
- Kookroom
- Sperziebonen
- Basilicumcrème
- Verse bieslook
- Hertenbiefstuk

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

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

2



Champignons snijden

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

3



Champignons bakken

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

4



Biefstuk bakken

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

5



Sperziebonen bereiden

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

6



Serveren

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

Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

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

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




Jasmijnrijst


Kipfilethaasjes


Kokosmelk


Rode ui


Rode peper


Groene puntpaprika


Wortel


Mango


Zoet-pittige chilisaus


Hello Harissa

Sticky buikspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Kip bakken

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

3



Harissa-honing maken

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

4



Serveren

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

Voeg het extra ingrediënt naar smaak toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sportersfavoriet: rijst met curry van zoete aardappel en kikkererwten

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.




Bruine snelkookrijst


Zoete aardappel


Kikkererwten


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Ui


Aubergine


Wortel


Limoen


Verse koriander


Kokosmelk


Pindasaus


Gele-currykruiden


Gezouten pinda's

Naanbrood 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Curry maken

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

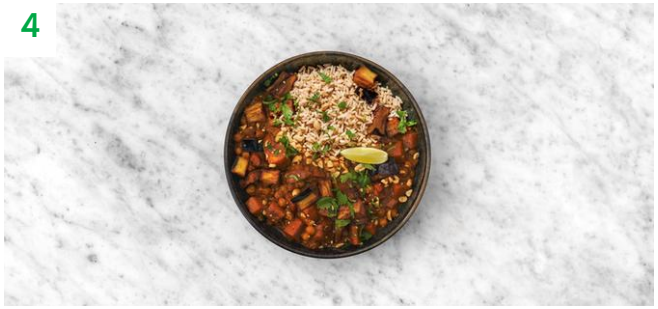
3



Aubergine bakken

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

4



Serveren

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

+ Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren orzo met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie | Lekker snel | Fit & Bewust





Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Volkoren orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Mascarpone



Oosters gekruid rundergehakt



Geraspte kaas Italiaanse stijl

Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bami in Surinaamse stijl met veggie kip

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

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




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Plantaardige kipstukjes


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselderij


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅛	¼	⅓	½	⅜	¾

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Komkommer bereiden

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat sambal naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met biefstuk

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Entrecote


Zoete aardappel


Wortel


Tomaat


Avocado


Knoflookteen


Verse koriander


Copacabana-stijl kruidenmix

Avocado

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

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

3



Salsa maken

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

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

4



Dressing maken

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

5



Biefstuk bakken

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

6



Serveren

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

+ Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige volkoren rigatoni met veggie kipstukjes

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch



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

+ Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

3



Plantaardige kipstukjes bakken

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

4



Serveren

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

+ Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kip met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

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




Kipfilet


Aardappelen


Koolrabi


Appel


Uienchutney


Verse bladpeterselie

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Kip bakken

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

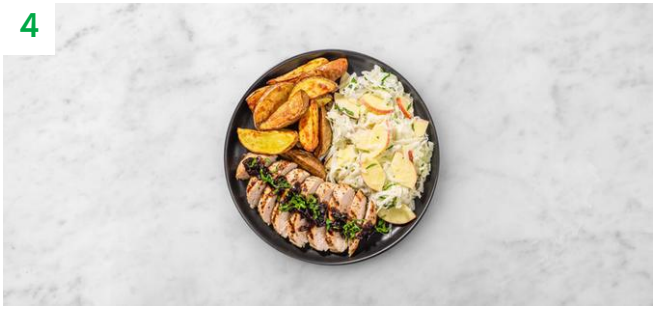
3



Salade maken

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

4



Serveren

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

Bak het vlees 1 - 3 minuten per kant in een koekenpan op hoog vuur. Voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fajita's met rundergehakt, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

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




Rode ui


Paprikareepjes


Gekruid rundergehakt


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Volkoren tortilla

Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Ui pekelen

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

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

2



Bakken

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

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

3



Salsa maken

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

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met biologisch gehakt | spinazie, puntpaprika en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel





Volkoren spaghetti



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Spinazie



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Fresco spalmabile - roomkaas



Biologisch rundergehakt



Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Gehakt bakken

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

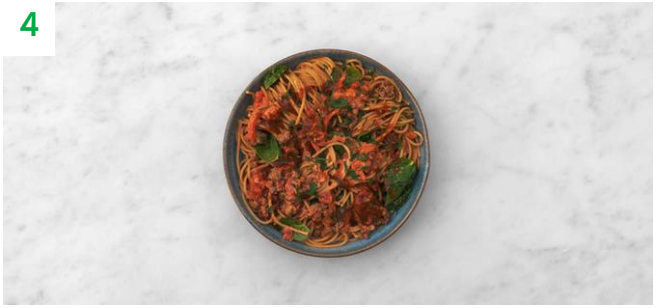
3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Doritos Loaded | met rundergehakt en cheddar

met bio gehakt | zwarte bonen, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Rode ui


Paprika


Mini-romatomaten


Passata


Geraspte cheddar


Limoen


Verse koriander


Biologisch rundergehakt


Zwarte bonen


Tortillachips


Copacabana-stijl kruidenmix


Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	637 /152
Vetten (g)	56	9
Waarvan verzadigd (g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

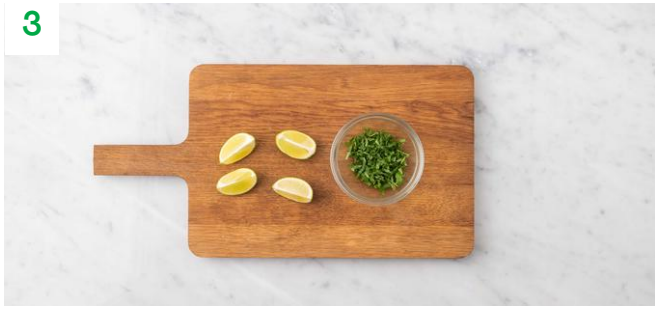
2



Saus maken

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

3



Garnering snijden

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

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Heek op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

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




Jasmijnrijst


Heekfilet


Gesneden ui


Courgette


Mini-romatomaten


Citroen


Kookroom


Aglio e olio


Italiaanse kruiden

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	488 /117
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Groenten bakken

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

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

3



Vis bakken

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

4



Serveren

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

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

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

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Bruine snelkookrijst


Sticky buikspek


Kokosmelk


Rode ui


Rode peper


Groene puntpaprika


Wortel


Mango


Zoet-pittige chilisaus


Hello Harissa

Sticky buikspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Buikspek bakken

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

3



Harissa-honing maken

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

4



Serveren

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

+ Voeg het extra ingrediënt naar smaak toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Orzo à la Fata Morgana

met rundergehakt, mascarpone, paprika en prei

Totale tijd : 25 - 30 min.



Het kooksprookje van Fata Morgana

Een schitterende schat ligt verborgen in een oosters paleis,
maar de precieze locatie geeft de sultan niet prijs.

Hij laat zijn juwelen en goud bewaken door de Djinn,
die angstaanjagende reus is daar namelijk heel goed in.

Met zijn grote neus ruikt hij dieven al van ver aankomen,
daarom heeft nog niemand de schat ooit meegenomen.

Maar wie een betoverende maaltijd weet te bereiden,
kan de reus wellicht met heerlijke geuren van zijn plek verleiden.

Dus thuiskok... durf jij het echt?
Lok jij de reus weg met dit heerlijke gerecht?

Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.
Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

+ Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	497 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	10	1
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.

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgogi stir-fry met noedels en varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en bosui

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




Volkoren noedels


Varkensboerenworst


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Bosui


Bulgogisaus


Sojasaus


Sesamzaad


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	472 /113
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,3
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de hapjespan.
- Roerbak het vlees in 2 - 3 minuten los.

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

3



Noedels koken

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

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

4



Serveren

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

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Bulgur


Midden-Oosterse kruidenmix


Rode ui


Zoete aardappel


Bloemkool


Verse bladpeterselie en munt


Hello Harissa


Gedroogde cranberry's


Hummus


Amandelschaafsel

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	422 /101
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	29,6	3,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan.
- Weeg de bulgur af. Kook de bulgur in de bouillon in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Zet de zoete aardappel onder water in een pan.
- Kook 7 - 9 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2



Groenten voorbereiden

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

Weetje: *De bloemkool in dit recept bevat is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Mengen

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Meng de Midden-Oosterse kruiden door de bulgur en serveer op diepe borden. Leg de geroosterde groenten en de hummus erop.
- Besprenkel met de kruidendressing. Garneer met de cranberry's en de amandelen.

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Orzo met kipgehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

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




Rode peper


Ui


Knoflookteen


Paprika


Prei


Orzo


Midden-Oosterse kruidenmix


Tomatenpuree


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Mascarpone


Geraspte kaas Italiaanse stijl

Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgogi stir-fry met noedels en kipgehakt

met spitskool, sesamzaad en bosui

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




Volkoren noedels


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Bosui


Bulgogisaus


Sojasaus


Sesamzaad


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Roerbakken

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

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

3



Noedels koken

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

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

4



Serveren

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

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren orzo met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie | Lekker snel | Fit & Bewust





Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Volkoren orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Mascarpone



Oosters gekruid rundergehakt



Geraspte kaas Italiaanse stijl

Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Orzo à la Fata Morgana

met rundergehakt, mascarpone, paprika en prei

Totale tijd : 25 - 30 min.



Het kooksprookje van Fata Morgana

Een schitterende schat ligt verborgen in een oosters paleis,
maar de precieze locatie geeft de sultan niet prijs.

Hij laat zijn juwelen en goud bewaken door de Djinn,
die angstaanjagende reus is daar namelijk heel goed in.

Met zijn grote neus ruikt hij dieven al van ver aankomen,
daarom heeft nog niemand de schat ooit meegenomen.

Maar wie een betoverende maaltijd weet te bereiden,
kan de reus wellicht met heerlijke geuren van zijn plek verleiden.

Dus thuiskok... durf jij het echt?
Lok jij de reus weg met dit heerlijke gerecht?

Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.
Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

+ Burrata, Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	497 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	10	1
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.

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgogi stir-fry met noedels en varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en bosui

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




Volkoren noedels


Varkensboerenwors


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Bosui


Bulgogisaus


Sojasaus


Sesamzaad

Varkensboerenwors,
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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	472 /113
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,3
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de hapjespan.
- Roerbak het vlees in 2 - 3 minuten los.

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

3



Noedels koken

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

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

4



Serveren

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

+ 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.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust



- Bulgur
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Rode ui
- Zoete aardappel
- Bloemkool
- Verse bladpeterselie en munt
- Hello Harissa
- Gedroogde cranberry's
- Hummus
- Amandelschaafsel

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	422 /101
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	29,6	3,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pan.
- Weeg de bulgur af. Kook de bulgur in de bouillon in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Zet de zoete aardappel onder water in een pan.
- Kook 7 - 9 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2



Groenten voorbereiden

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

Weetje: *De bloemkool in dit recept bevat is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Mengen

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Meng de Midden-Oosterse kruiden door de bulgur en serveer op diepe borden. Leg de geroosterde groenten en de hummus erop.
- Besprenkel met de kruidendressing. Garneer met de cranberry's en de amandelen.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Orzo met kipgehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

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




Rode peper


Ui


Knoflookteen


Paprika


Prei


Orzo


Midden-Oosterse kruidenmix


Tomatenpuree


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Mascarpone


Geraspte kaas Italiaanse stijl

Burrata, Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgogi stir-fry met noedels en kipgehakt

met spitskool, sesamzaad en bosui

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




Volkoren noedels


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Bosui


Bulgogisaus


Sojasaus


Sesamzaad

Varkensboerenworst, 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Roerbakken

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

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

3



Noedels koken

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

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

4



Serveren

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

Bak de worst rondom bruin en tot het gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren orzo met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie | Lekker snel | Fit & Bewust





Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Volkoren orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Mascarpone



Oosters gekruid rundergehakt



Geraspte kaas Italiaanse stijl

Burrata, Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.