Loaded nacho's met zelfgemaakte guacamole

met jalapeño's en zure room | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bosui* (g)	125
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Pruimtomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Biologische zure room* (g)	100
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Jalapeño* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	966 /231
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,6
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	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 bosui in fijne ringen. Verwijder de zaadlijsten van de jalapeño (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de chips gelijkmatig met de jalapeño's en ⅔ van de bosui. Bestrooi tot slot met de kaas.
- Bak 10 - 15 minuten, of tot de kaas is gesmolten.

2



Guacamole maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes en voeg toe aan een grote kom.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de limoen.
- Prak het vruchtvlees van de avocado fijn met een vork. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit boven de kom. Meng alles goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Serveren

- Haal de nacho's uit de oven en serveer direct op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui.
- Schep de zure room in een schaaltje.
- Serveer met de zure room en de guacamole.

Eet smakelijk!

Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Jasmijnrijst (g)	150
Rode ui (stuk(s))	1
Garnalen* (g)	240
Verse koriander en munt* (g)	10
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zoete Aziatische saus* (g)	25
Wortel* (stuk(s))	1
Rijstpapier (stuk(s))	1
Verse gember* (tl)	2
Hoisinsaus (g)	25
Zelf toevoegen	
Water (ml)	360
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (el)	½
Zonnebloemolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	422 /101
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Laat afkoelen.
- Rasp de wortel met een grove rasp. Snipper de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout. Meng de ui en wortel erdoor en zet apart. Schep regelmatig om, zodat de smaken goed intrekken.

2



Smaakmakers bakken

- Rasp 2 tl gember met een fijne rasp.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gember en de garnalen toe. Bak 2 - 3 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in dunne staafjes.
- Vul een grote kom of diep bord met lauwwarm water. Wel een rijstvel 5 - 10 seconden in het water. Leg daarna direct op een plat bord.

3



Serveren

- Leg de garnalen in het midden van het rijstvel. Leg daarop wat van de wortel, ui, komkommer, rijst, zoete Aziatische saus en verse kruiden.
- Vouw de onderkant over de vulling heen, vouw de zijkanten dicht en rol op.
- Herhaal met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal of bord met de hoisinsaus ernaast.

Eet smakelijk!

Quesadilla's met pulled chicken

met paprika en barbecuesaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Barbecuesaus (g)	50
Rode ui (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	1
Crème fraîche* (g)	50
Kipfilet* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2979 /712	709 /170
Vetten (g)	33	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	4,3
Koolhydraten (g)	56	13
Waarvan suikers (g)	9,1	2,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	45	11
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.

2



Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en bak nog 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.
- Voeg de kip terug toe aan de pan, samen met de paprika, ui en barbecuesaus. Laat 4 - 5 minuten sudderen op middelhoog vuur.

3



Serveren

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de kip en groenten over de helft van de tortilla.
- Bestrooi de geraspte kaas erboven en vouw de tortilla.
- Plaats de quesadilla's in de oven en bak 5 - 7 minuten, of tot goudbruin.
- Serveer de quesadilla's met de crème fraîche ernaast.

Eet smakelijk!

Kipsaté met ingemaakte komkommer

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Kippendijreepjes* (g)	400
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	677 /162
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	3,7
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



Kip marineren

- Snijd de kip in de lengte in kleinere reepjes.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus. Breng op smaak met peper en zout. Leg de kip in de marinade en houd apart tot verder gebruik.
- Snijd de komkommer in schijfjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en een snufje zout. Voeg de komkommer toe en meng goed. Houd apart en schep af en toe om.

2



Pindasaus maken

- Verhit de pindasaus en de ketjap al roerend in een pan op laag vuur. Voeg sambal toe naar smaak.
- Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de kip in 6 - 8 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander fijn.

3



Serveren

- Leg de kip op een serveerschaal.
- Serveer de pindasaus apart en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Strooi de koriander over de kip.
- Serveer met de ingelegde komkommer.

Eet smakelijk!

Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	2
Rode peper* (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Aioli (g)	75
Garnalen* (g)	360
Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	¾
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	747 /178
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	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 takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Garnalen voorbereiden

- Voeg de garnalen, roomboter, peterselietakjes, rode peper en knoflook toe aan een ovenschaal.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de garnalen en het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de garnalen gaar zijn.

3



Serveren

- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Verdeel de garnalen over een serveerschaal en garneer met de peterselieblaadjes.
- Serveer met het brood, de aioli en citroenpartjes.

Eet smakelijk!

Tomaat- mozzarellabrood

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Mini-romatomaten* (g)	250
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	588 /141
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	8,9	2,1
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	12,2	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	2,2	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.
- Halveer de baguette in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de helft van het basilicum, 1 el extra vierge olijfolie, peper en zout.

2



Voeg toppings toe

- Halveer de tomaten.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de helften van het brood op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de passata erover. Leg daarop de mozzarella en de tomaten.

3



Brood bakken en serveren

- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Garneer het brood met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het brood in plakjes en leg op een grote schaal of bord.

Eet smakelijk!

Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Crème fraîche* (g)	100
Gesnipperde rode ui* (g)	75
Rucola* (g)	40
Courgette* (stuk(s))	½
Spekreepjes* (g)	80

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2117 /506	736 /176
Vetten (g)	27	9
Waarvan verzadigd (g)	13,5	4,7
Koolhydraten (g)	48	17
Waarvan suikers (g)	6,3	2,2
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	16	6
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

2



Beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de crème fraîche. Verdeel de spekjes, courgette en de gesneden rode ui erover.

3



Serveren

- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd de flammkuchen in stukken en garneer met de rucola.

Eet smakelijk!

Borrelbrood met camembert

met rozemarijn en knoflook | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Verse rozemarijn* (takje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	3
Franse camembert* (g)	240
Witte ciabatta (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Olijfolie (el)	2
[Plantaardige] roomboter (g)	30
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1305 /312
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	9,9
Koolhydraten (g)	23
Waarvan suikers (g)	2,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



Ciabatta bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ciabatta diagonaal in. Laat 2 cm ruimte tussen de inkepingen. Zorg ervoor dat je het brood niet helemaal doorsnijdt. Herhaal dit in tegengestelde richting om een ruitpatroon te maken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Ris de naalden van de rozemarijn en snijd grof.
- Snijd de camembert in plakken van 1 cm dik. Snijd de plakken vervolgens in repen van 2 - 3 cm lang.

2



Rozemarijnolie maken

- Verhit een kleine steelpan op middelhoog vuur. Voeg de olijfolie en roomboter toe.
- Laat de roomboter smelten. Voeg de knoflook en rozemarijn toe en bak 1 minuut. Haal de steelpan van het vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel met een theelepel de rozemarijnolie over de ciabatta en in de inkepingen.
- Leg de camembert in de inkepingen.

3



Serveren

- Besprenkel de ciabatta met honing en eventueel wat extra olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 10 - 12 minuten, of tot de kaas is gesmolten.
- Haal het brood uit de oven en leg op een serveerschaal.

Eet smakelijk!

Bananenbrood

met appel en rozijnen | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	3
Appel* (stuk(s))	1
Rozijnen (g)	40
Bananenbroodmix (g)	400
Gemalen kaneel (tl)	3
Zelf toevoegen	
Water (ml)	60
Zonnebloemolie (el)	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	941 /225
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,2
Koolhydraten (g)	39
Waarvan suikers (g)	22,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	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. Prak in een diep bord 2 bananen fijn met een vork (zie Tip).
- Was de appel en snijd in grove stukken. Schil de appel eventueel als de schil taai is.
- Snijd de rozijnen grof.

Tip: *Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake. Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.*

2



Beslag maken

- Vet een rechthoekig cakeblik in of bekleed de binnenkant met bakpapier.
- Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, de appelstukjes, het gemalen kaneel, 3 el zonnebloemolie en 60 ml water.
- Mix het geheel met een staafmixer. Voeg de rozijnstukjes toe en meng door elkaar.
- Giet het beslag in het cakeblik. Halveer de derde banaan in de lengte. Leg met de snijkant naar boven in het beslag.

3



Serveren

- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.
- Controleer of het bananenbrood klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er droog uit? Dan is het bananenbrood klaar!
- Haal uit de oven en laat het bananenbrood 15 minuten afkoelen in het blik (zie Tip).

Tip: *Wil je de volgende dag weer warm bananenbrood? Toast de plakken even in een broodrooster, of warm ze kort op in de oven.*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Zelfgemaakte Sinterklaastruffels

met kruidnoten en witte chocolade | om te delen

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Mascarpone* (g)	100
Witte-chocoladedruppels (g)	100

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1904 /455
Vetten (g)	25
Waarvan verzadigd (g)	15,3
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	16,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Maal de kruidnoten tot kruimels in een keukenmachine (zie Tip).
- Leg 1 el van de kruimels in een kleine kom en bewaar apart.
- Leg de overige kruimels in een kom en meng met de mascarpone.
- Blijf mengen tot er een stevige massa ontstaat.

Tip: *Heb je geen keukenmachine? Voeg de kruidnoten dan toe aan een ziplockzak en sla ze met een deegroller tot kruimels.*

2



Chocolade smelten

- Schep 1 el van het mengsel en knijp het samen met je handen. Rol vervolgens tot een bal. Herhaal dit tot je ongeveer 20 ballen hebt gevormd.
- Zet de truffels minimaal 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
- Breng een dun laagje water aan de kook in een pan. Zet een hittebestendige kom op de pan. Zorg dat de kom het water niet raakt.
- Laat de witte chocolade al roerend smelten in de kom.

3



Serveren

- Doop de truffels één voor één in de witte chocolade om ze te bedekken.
- Zet de truffels terug in de koelkast. Laat 5 minuten afkoelen, of tot de chocolade is uitgehard.
- Garneer de truffels met de achtergehouden kruimels.
- Serveer de truffels op een serveerschaal.

Eet smakelijk!

Carrot cake met kruidnoten

met mascarpone-sinaasappeltopping | +/- 10 plakken

Bakken

Totale tijd: 70 - 80 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Wortel* (stuk(s))	2
Boerencakemix (g)	400
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Kruidnoten (g)	200
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1213 /290
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	28,2
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm in, of bekleed met bakpapier.
- Rasp de wortel met een grove rasp.
- Hak ½ van de kruidnoten grof.
- Giet de cakemix in een grote kom. Voeg de speculaaskruiden, 160 ml koud water en de zonnebloemolie toe. Mix met een (hand)mixer of garde tot een egaal beslag.

2



Cake bakken

- Voeg de geraspte wortel en de helft van de gehakte kruidnoten toe aan het beslag en meng goed.
- Giet het beslag vervolgens in de cakevorm en bak de cake 50 - 55 min in de oven.
- Pers ondertussen een halve sinaasappel uit in een kleine kom. Meng de mascarpone door het sinaasappelsap, voeg 3 el poedersuiker toe en klop met een vork tot een luchtige massa. Bewaar in de koelkast.

3



Serveren

- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal hem uit de oven en laat de cake volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant met de mascarpone-sinaasappeltopping. Garneer met de overige gehakte kruidnoten.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!

Appel-peercrumble met kruidnotentopping

met slagroom | om te delen

Bakken

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Appel* (stuk(s))	2
Peer* (stuk(s))	1
Slagroom* (ml)	200
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Rietsuiker (g)	110
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	5
Bloem (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1168 /279
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	10,1
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	21,3
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1



Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verwijder het klokhuis van de appels en peer en snijd beide in blokjes.
- Meng in een grote kom met 1 el bloem, 100 gram suiker en de speculaaskruiden.
- Verdeel de vulling over een ovenschaal.

2



Kruimeldeeg maken

- Maal de kruidnoten in een keukenmachine tot kruimels (zie Tip).
- Meng in een grote kom de kruimels met de roomboter tot het een zanderige, kruimelige textuur heeft en samenklontert als je het samenknijpt.
- Maak grove kruimels van ongeveer 1 cm door het deeg tussen je vingers te wrijven en samen te duwen.

Tip: *Heb je geen keukenmachine in huis? Voeg de kruidnoten toe aan een diepvrieszak en verkruimel ze met een deegroller.*

3



Bakken

- Verdeel het kruimeldeeg gelijkmatig over het appel-peermengsel.
- Bak de crumble in 20 - 25 minuten goudbruin in de oven.
- Voeg de slagroom en 10 gram suiker toe aan een kom. Klop met een mixer tot een stevige slagroom.
- Serveer de crumble. Garneer met slagroom naar smaak.

Eet smakelijk!

Mini Sinterklaas-cheesecakes

met kruidnoten en chocolate chips | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kruidnoten (g)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Chocoladedruppels (g)	100
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	300
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	50
[Plantaardige] roomboter (g)	50

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1238 /296
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	10,4
Koolhydraten (g)	32
Waarvan suikers (g)	15,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



Taartbodem voorbereiden

- Vet de muffinvorm in of knip kleine cirkels uit bakpapier om in de muffinvorm leggen.
- Laat in een steelpan de roomboter en chocoladedruppels in 4 - 5 minuten smelten op middelhoog vuur.
- Voeg ondertussen ⅔ van de kruidnoten toe aan een keukenmachine en mix tot kleine kruimels (zie Tip).

Tip: *Heb je geen keukenmachine? Voeg de kruidnoten dan toe aan een diepvrieszakje en maal fijn met een deegroller.*

2



Bodem maken

- Meng de kruidnootkruimels met de gesmolten chocolade.
- Verdeel het kruidnotenmengsel over de muffinvorm. Duw het mengsel aan met de achterkant van een lepel. Zet in de koelkast en laat koelen tijdens het voorbereiden van de vulling.
- Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd de sinaasappel in dunne plakjes.

3



Serveren

- Klop in een mengkom de roomkaas, sinaasappelrasp en suiker tot een luchtig geheel.
- Verdeel de roomkaas over de muffinvormpjes, zet in de koelkast en laat 3 - 4 uur koelen.
- Haal de mini-cheesecakes uit de koelkast en verdeel over een serveerschaal.
- Garneer met de sinaasappelschijfjes en de overige kruidnoten.

Eet smakelijk!

Chocolate chip cookies

met Tony's Chocolonely - karamel-zeezout | 20 stuks

Bakken

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	270
Bakpoeder (g)	8
Rietsuiker (g)	120
Ongezouten boter* (g)	180
Chocolade karamel-zeezout (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	8
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1914 /457
Vetten (g)	24
Waarvan verzadigd (g)	14,6
Koolhydraten (g)	55
Waarvan suikers (g)	32,9
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Hak de chocoladereep grof. Kluts het ei in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de bloem, het bakpoeder en een snufje zout met de chocolade.
- Voeg de roomboter en de twee soorten suiker toe aan een andere kom en klop met een (hand) mixer in ongeveer 5 minuten tot een luchtig geheel.

2



Deeg maken

- Voeg het mengsel en het geklutste ei toe aan de kom met bloem.
- Roer goed door met een lepel. Kneed daarna met je handen tot er een gelijkmatige massa ontstaat.
- Vorm een bal van het deeg en wikkel het in plasticfolie. Bewaar het deeg minimaal 30 minuten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 190 graden. Verdeel het deeg in ongeveer 20 stukken. Rol in balletjes van ongeveer 3 cm, verdeel ze in rijen over een bakplaat met bakpapier.

3



Bakken

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven.
- Ze horen nog zacht te zijn wanneer ze uit de oven komen.
- Laat minimaal 10 minuten afkoelen op de bakplaat en serveer.

Eet smakelijk!

HELLO FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1. American pancakes met blauwe bessen
   met honing-mascarponesaus
2. Crackers met gekookte eieren en tuinkers
3. Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeienjam

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze socialmediakanalen.

American pancakes met blauwe bessen

20 min. met honing-mascarponesaus | 2 porties



Benodigdheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, garde

Ingrediënten voor 2 personen

Tarwebloem (g)	200
Mascarpone* (g)	50
Blauwe bessen* (g)	125
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Suiker (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	778 /186
Vetten (g)	24	6
waarvan verzadigd (g)	10	2,7
Koolhydraten (g)	95	26
waarvan suikers (g)	24,1	6,5
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	7
Zout (g)	3,2	0,9

1. Beslag maken

- Klop de **eieren** los in een kom. Voeg dan de **karnemelk** toe en klop tot een luchtig mengsel ontstaat (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de **bloem**, de zout, de suiker en ½ zakje **bakpoeder** toe.
- Spatel het eimengsel door de **bloem**.

Tip: *blijf kloppen tot je veel luchtbelletjes ziet.*

2. Pannenkoeken bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Giet een volle pollepel met beslag in de pan.
- Bak de pannenkoeken in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal tot je al het beslag hebt gebruikt. Voeg tussendoor meer zonnebloemolie toe als dat nodig is.

3. Saus maken

- In een kleine kom meng je de **mascarpone** met de honing.

4. Serveren

- Serveer de pannenkoeken op borden. Top af met een toefje honing-mascarponesaus en strooi de **blauwe bessen** over de pannenkoeken. Besprenkel met honing naar smaak.

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

Crackers met gekookte eieren en tuinkers

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Steelpan

Ingrediënten voor 2 personen

Roomkaas* (g)	100
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Ei* (stuk(s))	6
Zelf toevoegen	
Peper en zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	719 /172
Vetten (g)	11
waarvan verzadigd (g)	3,1
Koolhydraten (g)	2
waarvan suikers (g)	0,6
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

1. Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg voorzichtig 3 **eieren** in het water en kook 8 - 10 minuten (zie Tip).
2. Spoel de **eieren** af onder koud water, verwijder dan de schaal en halveer de **eieren**.
3. Serveer 3 **crackers** per persoon op borden. Smeer de helft van de **roomkaas** op de **crackers** en leg de eihelften daarop.
4. Bestrooi met de helft van de **currykruiden** en garneer met de helft van de **tuinkers**. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *je kunt ook 6 eieren koken om het ontbijt van morgen alvast klaar te maken!*

Griekse yoghurtbowl met appel en aardbeiensaus

2 ontbijtdagen voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Benodigdheden

Kleine kom

Ingrediënten voor 2 personen

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	20
Aardbeiensaus (ml)	50

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	487 /116
Vetten (g)	7
waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	10
waarvan suikers (g)	5,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

1. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd een halve **appel** per persoon in plakjes.
2. Serveer 125 g **Griekse yoghurt** per persoon in een kleine kom.
3. Garneer elke kom met de gesneden **appel** en ¼ van de **chiazaadjes** en **aardbeiensaus**.
4. Herhaal het recept voor het tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!

Allergenen

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

Smoothiebox

3 verse smoothies | 2 porties per smoothie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Spinazie* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Banaan (stuk(s))	4
Kiwi* (stuk(s))	1
Ananas* (g)	200
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Blauwe bessen* (g)	250
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	10
Biologische halfvolle melk* (ml)	250

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	432 /103
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,2
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Smoothie met blauwe bessen en mango

- Pel 1 banaan en schil 1 mango. Snijd beide in stukken.
- Voeg de banaan, mango, 250 ml kokosmelk en 125 g blauwe bessen toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in glazen en serveer.

2



Tutti-fruttismoothie met frambozen, ananas, sinaasappel en banaan

- Pel 1 banaan en snijd in stukken. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, ananas, 250 ml melk en 125 g blauwe bessen toe. Houd een paar blauwe bessen apart ter garnering. Mix tot een dikke smoothie.
- Schenk de smoothie in twee glazen en serveer.

3



Green vegan smoothiebowl met avocado, mango, kiwi en spinazie

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de kiwi en 1 mango. Snijd de mango en kiwi in blokjes. Snijd 2 bananen in plakjes.
- Houd alle kiwi en een deel van de gesneden mango en banaan apart voor de garnering.
- Voeg de avocado, spinazie, 250 ml kokosmelk en de overige banaan en mango toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Schenk de smoothie in twee kommen. Garneer met de kokosrasp, kiwi en de overige banaan en mango.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Passievruchtsmoothie

met mango en yoghurt | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Passievrucht* (stuk(s))	4
Mango* (stuk(s))	1
Biologische volle yoghurt* (g)	100
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	841 /201	239 /57
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,7
Koolhydraten (g)	28	8
Waarvan suikers (g)	23	6,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	8	2
Zout (g)	0,2	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Halveer 3 passievruchten en schep het vruchtvlees eruit.

2



Mixen

- Voeg de mango en passievruchten toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Voeg de yoghurt en melk toe en mix tot een gladde massa.

3



Serveren

- Voeg honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen.
- Halveer 1 passievrucht en schep het vruchtvlees bovenop de smoothies.

Eet smakelijk!

Feestelijke Sinterklaas overnight oats

met kruidnoten, appel en mandarijn | 4 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Kruidnoten (g)	100
Appel* (stuk(s))	1
Mandarijn* (stuk(s))	2
Havermout (g)	150
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	727 /174
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	9,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1



Oats bereiden

- Meng in een kom de havermout met de melk en een snufje zout.
- Dek de kom af met vershoudfolie, zet het in de koelkast en laat de havermout minimaal 6 uur, of een nacht, weken.

2



Gekaramelliseerde appel maken

- Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de appel, wat honing en de speculaaskruiden toe.
- Bak 5 - 6 minuten, of tot de appel zacht is.

3



Serveren

- Pel de mandarijn en verdeel in partjes.
- Hak de kruidnoten grof.
- Verdeel de overnight oats over vier kommen.
- Leg de gekaramelliseerde appel, de kruidnoten en de mandarijn erbovenop. Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Mango* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Walnootstukjes (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Mix van noten en pompoenpitten (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	483 /115
Vetten (g)	7
Waarvan verzadigd (g)	4
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	5,6
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Griekse yoghurt met blauwe bessen, appel, noten en pompoenpitten

- Verwijder het klokhuis en snijd 1 appel in blokjes.
- Verdeel een ⅓ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, de helft van de blauwe bessen en de mix van noten en pompoenpitten.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



Griekse yoghurt met mango, appel en geraspte kokos

- Schil 1 mango en snijd in blokjes. Schil 1 appel en snijd in blokjes.
- Verdeel een ⅓ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, appel en geraspte kokos.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



Griekse yoghurt met blauwe bessen, mango en walnoten

- Schil 1 mango en snijd in blokjes.
- Verdeel een ⅓ van de Griekse yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de mango, de helft van de blauwe bessen en de walnoten.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Hartige ontbijtcrackers

3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Achterham* (plakje(s))	4
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Avocado (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Kerriepoeder (zakje(s))	½
Tuinkers* (g)	20
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Crackers (stuk(s))	12
Jong belegen Goudse kaasplakken* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	781 /187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	5,6
Koolhydraten (g)	2
Waarvan suikers (g)	1,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,6

** De voedingswaarden zijn gebaseerd op een gemiddelde van de 3 variaties.*

Allergenen

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

1



Optie 1: kruidenroomkaas, ham en veldsla

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Beleg de crackers met de ham en garneer met de veldsla.

2



Optie 2: smashed avocado, kaas en tomaat

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schep het vruchtvlees in een kleine kom en prak het vruchtvlees. Snijd de tomaat in plakken.
- Verdeel de avocado over de crackers. Beleg met de tomatenplakjes en de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Optie 3: gekookt ei, tuinkers en kerriepoeder

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook 5 - 7 minuten.
- Laat de eieren schrikken onder koud water, pel de eieren en snijd doormidden.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Beleg met de eieren, strooi het kerripoeder erover en breng op smaak met peper en zout. Garneer met de tuinkers.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Amerikaanse stijl speculaaspannenkoeken

met roomkaasvulling en gembersiroop | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Speculaaskruiden (zakje(s))	1
Verse gember* (tl)	5
Banaan (stuk(s))	1
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zonnebloemolie (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water voor saus (el)	4

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	698 /167
Vetten (g)	23	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,3
Koolhydraten (g)	98	24
Waarvan suikers (g)	34,1	8,3
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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

1



Gembersiroop maken

- Pel de banaan, snijd in plakken en houd apart. Schil de gember en rasp fijn.
- Voeg de honing, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de suiker, de gember en ¼ van de speculaaskruiden toe aan een kleine pan.
- Laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen op middelhoog vuur.
- Zet het vuur uit en roer er een flinke klont roomboter doorheen tot het gesmolten is. Dek af en houd warm tot serveren.

2



Beslag maken

- Klop de eieren in een kom.
- Voeg de karnemelk toe aan de eieren en blijf kloppen tot het eimengel luchtig is (zie Tip).
- Weeg 150 g bloem af en voeg toe aan in een kom. Voeg ½ zakje bakpoeder en de overige speculaaskruiden toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

Tip: *Het eimengsel is klaar als je veel luchtbelletjes ziet.*

3



Pannenkoeken bakken en serveren

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schep een soeplepel beslag in de pan. Voeg een klein schepje roomkaas toe en bak de pannenkoek ongeveer 2 minuten per kant.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal met het overige beslag. Voeg telkens wat zonnebloemolie toe als de pan droog wordt.
- Stapel de pannenkoeken op de borden, besprenkel met de gembersiroop en leg de banaan erbovenop.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Wentelteefjes met knapperig spek en verse blauwe bessen

met crème fraîche | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Blauwe bessen* (g)	125
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Crème fraîche* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	1½
Ei* (stuk(s))	2
Siroop met ahornsmaak (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (ml)	100
Bruine basterdsuiker (el)	½
[Plantaardige] roomboter (el)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	758 /181
Vetten (g)	26	8
Waarvan verzadigd (g)	12,1	3,7
Koolhydraten (g)	68	21
Waarvan suikers (g)	35,7	10,9
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	21	6
Zout (g)	1,6	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Halveer de briochebroodjes.
- Voeg de eieren, melk, suiker en kaneel toe aan een diep bord en klop met een garde.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat ondertussen twee briocheplakken tegelijk weken in het eimengsel, tot ze helemaal verzadigd zijn. Herhaal met de overige briocheplakken.

2



Wentelteefjes maken

- Leg de plakjes direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn.
- Herhaal tot alle plakjes gaar zijn.
- Verhit ondertussen een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak het spek 4 - 5 minuten.

3



Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Besmeer met een toefje crème fraîche.
- Garneer met de blauwe bessen en het spek. Besprenkel met de siroop met ahornsmaak naar smaak.

Eet smakelijk!

Luxe broodje met gerookte zalm en roerei

met verse avocado, bieslook en ciabatta | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Avocado (stuk(s))	1
Verse bieslook* (g)	5
Volkoren ciabatta (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	½
[Plantaardige] melk	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	777 /186
Vetten (g)	38	11
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,8
Koolhydraten (g)	32	9
Waarvan suikers (g)	2,5	0,7
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	39	11
Zout (g)	2,7	0,8

Allergenen

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

1



Roerei maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Klop de eieren los met een scheutje melk in een kom en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 2 - 3 minuten, of tot ze licht gestold zijn.

2



Ciabatta bakken

- Snijd de ciabatta open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3



Serveren

- Snijd de bieslook fijn.
- Beleg de ciabatta met de gerookte zalm, roerei en avocado.
- Garneer de ciabatta met de bieslook en breng op smaak met peper.

Eet smakelijk!

Pokébowl met kip en avocado

met sesamzaad en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Wittekool en wortel* (g)	100
Avocado (stuk(s))	1
Sojasaus (ml)	20
Sesamzaad (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak
Water (ml)	350

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	512 /122
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	15,6	2,5
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	38	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

- Breng 350 ml water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Kook de rijst 12 - 15 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt apart tot serveren.
- Meng in een kom 1 el wittewijnazijn met 1 tl suiker.
- Voeg de koolmix toe aan de kom, breng op smaak met peper en zout en meng goed. Zet apart tot gebruik en schep af en toe om.

2



Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de honing met de helft van de sojasaus, voeg toe aan de kip en roer door zodat de kip gelijkmatig bedekt is. Laat 1 - 2 minuten karamelliseren en roer dan de helft van het sesamzaad erdoor.
- Haal de pan van het vuur.

3



Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sojasaus.
- Voeg de overige wittewijnazijn en suiker toe aan de rijst en roer door met een vork.
- Verdeel de rijst over kommen. Leg de kip, komkommer, avocado en koolmix erbovenop. Besprenkel met de sojamayo en garneer met het overige sesamzaad.

Eet smakelijk!

Wraps met gerookte zalm

met munt en mango-avocadosalsa | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Mangochutney* (g)	40
Avocado (stuk(s))	1
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	150
Verse munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	1
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2858 /683	879 /210
Vetten (g)	40	12
Waarvan verzadigd (g)	6,5	2
Koolhydraten (g)	54	17
Waarvan suikers (g)	3,1	1
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	8
Zout (g)	1,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Ris de muntblaadjes van de takjes. Snijd de muntblaadjes fijn.

2



Salsa maken

- Meng in een kom de avocadoblokjes, de munt en de mangochutney.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Serveren

- Meng de zalmvlokken met de citroenmayonaise.
- Verdeel de slablaadjes over de tortilla's.
- Beleg de tortilla's met de zalm en de avocadosalsa.
- Rol de tortilla's op (zie Tip).

Tip: *Je kunt de tortilla's ook in aluminiumfolie wikkelen en meenemen als lunch!*

Eet smakelijk!

Turks broodje met Mediterrane stijl kip

met tomatentapenade en knoflook-yoghurtsaus | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	½
Tomaat (stuk(s))	2
Verse bladpeterselie* (g)	10
Rucola en veldsla* (g)	40
Biologische volle yoghurt* (g)	50
Tomatentapenade* (g)	80
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 /579	602 /144
Vetten (g)	20	5
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,8
Koolhydraten (g)	59	15
Waarvan suikers (g)	6,6	1,6
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	40	10
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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

1



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het Turks brood 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de kip in kleinere stukjes.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip 6 - 8 minuten op middelhoog vuur.

2



Beleg voorbereiden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Meng in een kom de tomatentapenade met de verse tomaat.
- Pers de knoflook of snijd fijn en snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng zowel de tapenademix als de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.

3



Serveren

- Snijd het Turks brood open en beleg met de slamix, de tapenademix en kip.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.
- Garneer met de overige peterselie.

Eet smakelijk!

Ciabatta met burrata en prosciutto

met tomatensalsa en pesto | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.

We hebben de groene pesto in dit recept vervangen. De groene pesto die je ontvangt bevat andere allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Rucola* (g)	40
Burrata* (bol(len))	1
Prosciutto crudo* (g)	25
Pesto genovese* (g)	80
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Witte balsamicoazijn (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	1105 /264
Vetten (g)	46	18
Waarvan verzadigd (g)	11,2	4,4
Koolhydraten (g)	43	17
Waarvan suikers (g)	3,6	1,4
Vezels (g)	5	2
Eiwitten (g)	20	8
Zout (g)	3,0	1,2

Allergenen

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

1



Ciabatta bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Leg de ciabatta op een bakplaat met bakpapier en bak 8 - 10 minuten in de oven.

2



Tomaat marineren

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kleine kom.
- Meng met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3



Serveren

- Snijd de ciabatta doormidden en besmeer met de pesto.
- Verdeel de rucola en de ham over de twee broodhelften. Verdeel de burrata erover.
- Garneer met de tomatensalsa.
- Breng op smaak met peper en zout en serveer.

Eet smakelijk!

Bao buns met garnalen en koolsla

met sriracha-mayo en gomasio | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100
Sriracha-mayo* (g)	50
Bao-broodje (stuk(s))	4
Garnalen* (g)	160
Gomasio (zakje(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2372 /567	669 /160
Vetten (g)	28	8
Waarvan verzadigd (g)	3	0,8
Koolhydraten (g)	54	15
Waarvan suikers (g)	11,4	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	22	6
Zout (g)	1,9	0,5

Allergenen

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

1



Koolsla maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de wortel-koolmix met de mayonaise, de wittewijnazijn, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de sriracha-mayo. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren.
- Bak de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.

2



Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes.

3



Serveren

- Snijd of vouw de bao-broodjes open.
- Vul de bao-broodjes met de koolsla en de garnalen.
- Garneer met de overige koriander, komkommer en sriracha-mayo en de gomasio.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Lunchbox: wraps met geroosterde kip en pesto-mayonaise

met snackgroenten, dip, verse sinaasappels en amandelen | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.

We hebben de groene pesto in dit recept vervangen. De groene pesto die je ontvangt bevat andere allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Komkommer* (stuk(s))	1
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Gezouten amandelen (g)	40
Hummus* (g)	160
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	40
Gebraden kipfilet* (g)	120
Mini-romatomaten* (g)	250
Pesto genovese* (g)	40
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3961 /947	550 /131
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	6,5	0,9
Koolhydraten (g)	81	11
Waarvan suikers (g)	25,0	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwitten (g)	32	4
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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

1



Wraps samenstellen

- Snijd de helft van de tomaten in kwarten.
- Meng de pesto met de mayonaise en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Smeer de pestomayonaise op de wraps en beleg met de kip en tomatenblokjes. Garneer met de slamix.
- Rol de tortilla's op en leg 2 wraps in elke lunchbox.

2



Lunchbox voorbereiden

- Halveer de komkommer en snijd in blokjes.
- Schil de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.

3



Serveren

- Voeg de helft van de komkommer, sinaasappelpartjes, amandelen en overige tomaten toe aan elke lunchbox.
- Voeg de hummus toe om als tussendoortje met de groenten te eten.

Eet smakelijk!

Feestelijke gourmetbox

recepten met gegrilde groenten, vlees en vis | 4 porties

Gourmet

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

Ingrediënten voor 4 personen

Ontbijtspek* (plakje(s))	6
Kipfilet* (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	240
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Teriyakisaus (g)	50
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Ongezouten boter* (g)	150
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	40
Knoflookteen (stuk(s))	3
Courgette* (stuk(s))	1
Paprika* (stuk(s))	2
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1
Aardappelpartjes* (g)	600
Pindasaus* (g)	120
Whiskeysaus* (g)	120
Appel* (stuk(s))	2
Koekjesdeeg chocolade* (pak(ken))	½
Mini-romatomaten* (g)	500
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	1.5
Rundergehakt met Italiaanse kruiden (g)	200
Steak* (stuk(s))	2
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	4
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	728 /174
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	3,6
Koolhydraten (g)	11
Waarvan suikers (g)	2,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,5

Allergenen

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

2026-W46

1



Brood en kruidenboter klaarmaken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Snijd de bieslook en peterselie fijn. Snijd de knoflook fijn.
- Meng in een kleine kom 125 g roomboter met ⅔ van de verse kruiden en ⅔ van de knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart om later met het brood aan tafel te serveren.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven.

2



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen en 2 el olijfolie in een ovenschaal. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Rooster 6 - 8 minuten in de oven.

Aan tafel:

- Voeg de aardappelen en 1 el van de knoflookboter toe aan een gourmetpan en bak een paar minuten.

3



Vis bereiden

- Meng in een kom de garnalen met 25 g roomboter, de overige verse kruiden en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de zalm in blokjes van 4 cm en voeg toe aan een kom. Meng met de helft van de teriyakisaus.

Aan tafel:

- Bak de garnalen en de zalm op de gourmet.

4



Vlees bereiden

- Voeg het gehakt toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout. Kneed tot kleine gehaktballetjes en leg op een bord.
- Snijd de worst in kleinere stukken. Halveer het spek, wikkel om de worstjes en leg op een bord.
- Snijd de kip in stukjes van 4 cm. Meng in een kom met de overige teriyakisaus.
- Snijd de biefstuk in stukjes van 4 cm en leg op een bord.
- Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur.

Aan tafel:

- Bak het vlees op de gourmet en serveer met de pindasaus, de citroenmayonaise en de whiskeysaus.

5



Groenten bereiden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de courgette in plakjes.
- Meng in een kom de groenten met 2 el olijfolie en de Midden-Oosterse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten in een kom en serveer tijdens het gourmetten.

Aan tafel:

- Bak de courgette en de paprika op de gourmet.

6



Nagerecht bereiden

- Verwijder het klokhuis van de appels en snijd in blokjes.
- Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel.
- Verkruimel de helft van het koekjesdeeg en leg op een bord (zie Tip).

Tip: *Je gebruikt maar de helft van het koekjesdeeg. Volg de instructies op de verpakking om koekjes te maken van het overgebleven deeg. Aan tafel: Bak de appel een paar minuten in een gourmetpan, of tot de appel zacht is. Voeg een laagje van het verkruimelde koekjesdeeg toe en bak een paar minuten, of tot het deeg knapperig is.*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Fonduebox | Zelfgemaakte kaasfondue van 3 kazen

met demi-baguettes, verse groenten en charcuterie | 4 personen

Gourmet

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 4 personen

Geraspte emmentaler* (g)	400
Geraspte gruyère DOP* (g)	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	100
Witte wijn (ml)	374
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kastanjechampignons* (g)	250
Broccoli* (g)	360
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1
Krieltjes (g)	400
Achterham* (plakje(s))	8
Citroen* (stuk(s))	¼
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½
Mini-romatomaten* (g)	250
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Prosciutto crudo* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½
Bloem (el)	½
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	726 /173
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3
Koolhydraten (g)	12
Waarvan suikers (g)	0,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



Krieltjes koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de krieltjes en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was ondertussen de krieltjes en halveer eventuele grotere krieltjes.
- Voeg toe aan de pan en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

2



Broccoli koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een andere pan.
- Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

3



Champignons bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons 4 - 6 minuten.
- Voeg halverwege de Italiaanse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de stokbroden in de voorverwarmde oven en bak in 5 - 6 minuten goudbruin en krokant.

4



Puntpaprika snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de puntpaprika en snijd in stukken van 2 - 3 cm (de stukken moeten op jouw fonduevork passen). Snijd de citroen in 4 partjes en pers 1 citroenpartje uit boven een kom.
- Meng in een andere kom de bloem met ½ el water. Roer goed zodat eventuele klontjes oplossen.
- Rasp ongeveer 2 mespuntjes nootmuskaat.

5



Fondue maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een fonduepan of grote steelpan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte wijn en het citroensap en breng aan de kook. Voeg de nootmuskaat toe.
- Voeg in delen de kazen toe en laat smelten. Roer goed met een garde (zie Tip).
- Voeg het bloemmengsel toe en blijf roeren. Breng voorzichtig aan de kook, maar zet het vuur direct laag als het gaat pruttelen. Laat 1 - 2 minuten zachtjes koken op laag vuur.

Tip: *Laat de pan op middelhoog vuur staan wanneer je de kaas toevoegt, zodat deze goed smelt.*

6



Serveren

- Zet de pan met kaasfondue op tafel. Houd warm met een theelicht of rechaud (zie Tip).
- Serveer de broccoli, champignons, paprika, cherrytomaten en krieltjes in aparte kommen.
- Rol de achterham en de prosciutto op en leg op een bord. Snijd de stokbroden in plakken. Serveer met de overige citroenpartjes.

Tip: *Heb je geen theelicht of rechaud en begint de kaas te stollen? Zet de pan kort terug op het vuur en verwarm al roerend tot de kaas weer zacht is.*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Romige penne met kipgehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.





Penne



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Spinazie



Tomaat



Kruidenroomkaas



Geraspte Goudse kaas



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
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3271 /782	687 /164
Vetten(g)	33,1 g	7 g
Waarvan verzadigd(g)	14,2	3
Koolhydraten (g)	77,7	16,3
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	8,7	1,8
Eiwit (g)	40	8,4
Zout (g)	2,08	0,44

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de diepe pan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

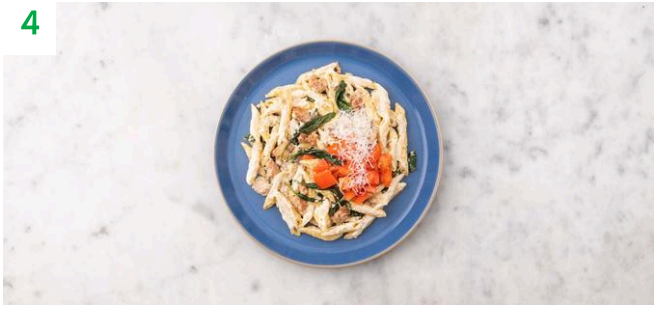
3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met bruine rijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.





Zoet-pikante chilisaus



Bloemkoolroosjes



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



Spinazie



Wortel



Rode ui



Mini-komkommer



Mayonaise

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pikante chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2868 /685	400 /95
Vetten(g)	36,9 g	5,1 g
Waarvan verzadigd(g)	4,6	0,6
Koolhydraten (g)	73,5	10,2
Waarvan suikers (g)	13,9	1,9
Vezels (g)	8,7	1,2
Eiwit (g)	11,2	1,6
Zout (g)	0,68	0,09

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuif zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op laag vuur. Fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg dan de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pot van het vuur en laat nog 5 minuten rusten in de pot.
- Giet de rijst af indien nodig.

4



Groenten snijden

- Hak de spinazie grof en verwijder eventuele dikke steeltjes.
- Snijd de wortel in dunne halve plakken. Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

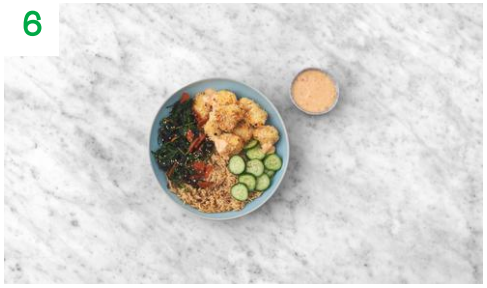
5



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de wortel in 4 - 6 minuten gaar.
- Voeg daarna de spinazie, ui en de sojasaus toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- Maak ondertussen het "bang bang"-sausje door de achtergehouden chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.

6



Serveren

- Verdeel de knoflookrijst over diepe borden.
- Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante bloemkool erbovenop.
- Serveer met het "bang bang"-sausje en de komkommer. Garneer met het sesamzaad.

Heek met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en paprika

Totale tijd: 20 - 30 min.




Heekfilet


Mini-komkommer


Paprika


Rode ui


Veldsla


Kruidenkaasblokjes


Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	1704 /407	303 /72
Vetten(g)	26 g	4,6 g
Waarvan verzadigd(g)	8,8	1,6
Koolhydraten (g)	14,8	2,6
Waarvan suikers (g)	13,1	2,3
Vezels (g)	4,6	0,8
Eiwit (g)	27,1	4,8
Zout (g)	2,29	0,41

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pot.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in blokjes (zie Tip).

Tip: *Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.*

2



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de vis, de ui en de Siciliaanse kruidenmix 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, paprika, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer alles op borden.

Volkoren spaghetti met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde tomaten en pecorino

Totale tijd: 25 - 35 min.





Volkoren spaghetti



Knoflookteen



Rode ui



Mini-romatomaten



Babyspinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Babyspinazie* (g)	60	125	180	250	305	375
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3724 /890	811 /194
Vetten(g)	54,4 g	11,9 g
Waarvan verzadigd(g)	11,6	2,5
Koolhydraten (g)	70,7	15,4
Waarvan suikers (g)	13,2	2,9
Vezels (g)	13,7	3
Eiwit (g)	24	5,2
Zout (g)	1,01	0,22

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.

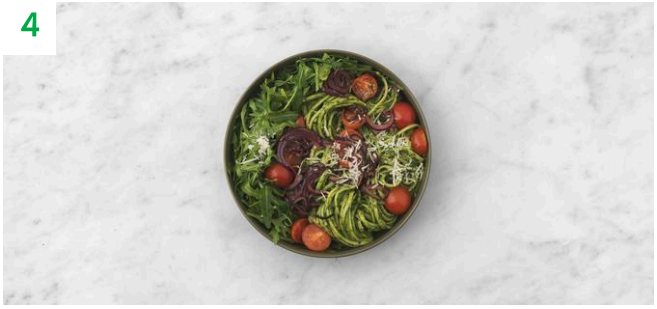
3



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en 1/2 el kookvocht toe.
- Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.

4



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden. Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Teriyaki wildzwijnburger met pikante koolsla op ciabatta

met gomasio-patatjes en zoetzure komkommer

Totale tijd: 40 - 50 min.





Wildzwijnburger



Witte ciabatta



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Rode kool, witte kool en wortel



Teriyakisaus

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	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)	4076 /974	569 /136
Vetten(g)	49,2 g	6,9 g
Waarvan verzadigd(g)	14,4	2
Koolhydraten (g)	102,4	14,3
Waarvan suikers (g)	24,6	3,4
Vezels (g)	9,3	1,3
Eiwit (g)	31,5	4,4
Zout (g)	3,84	0,54

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes.

2



Koolsla maken

- Meng in een kom de komkommer met de suiker, de helft van de wittewijnazijn en een snuifje zout.
- Meng in een andere kom kom de mayonaise met de pikante rode saus (zoals sriracha) en de overige wittewijnazijn.
- Voeg de witte kool en wortel toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het broodje 5 - 7 minuten in de oven.

3



Burger bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom de honing met de teriyakisaus.
- Snijd de ui in ringen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de burger en de ui toe en bak de burger 2 minuten per kant.
- Giet de teriyakisaus over de burger en bak de burger en ui nog 1 - 2 minuten per kant.

4



Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met de burger, ui, een paar zoetzure komkommerplakjes en wat van de koolsla.
- Serveer de overige zoetzure komkommer en koolsla ernaast.
- Garneer de aardappelen met de gomasio.

Visburger met romige aardappelsalade met yoghurt en dille

met radijs-mesclunsalade en citroenpartjes

Totale tijd: 20 - 30 min.





Gepaneerde visburger



Krieltjes



Komkommer



Citroen



Verse dille



Ui



Radijs



Biologische volle yoghurt



Mesclun

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse dille* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	1/2	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] mayonaise (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4158 /994	497 /119
Vetten(g)	57,5 g	6,9 g
Waarvan verzadigd(g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	86,4	10,3
Waarvan suikers (g)	18	2,2
Vezels (g)	14,7	1,8
Eiwit (g)	27,6	3,3
Zout (g)	1,78	0,21

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Was de krieltjes en snijd in plakjes van 1 cm dik.
- Kook de krieltjes 12 - 15 minuten en giet af. Spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg toe aan een grote kom. Voeg een snuifje zout toe en schep goed om. Laat 10 minuten staan en giet dan het overtollige vocht af.

2



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de burger 3 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in dunne plakken.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de suiker, de helft van de ui en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de mesclun, de radijsjes en wat citroensap naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Houd apart tot serveren.

4



Serveren

- Meng in een grote kom de yoghurt met de mayonaise, dille, mosterd, de overige ui en de overige wittewijnazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de komkommer en krieltjes toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden. Serveer met de citroenpartjes.

Veggie cheeseburgerbowl met patatjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.





Krieltjes



Botersla



Tomaat



Rode ui



Gesneden augurken



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Le Burger van de Vegetarische Slager®

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomaat (stuk(s))	1 1/2	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Le Burger van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water voor saus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2793 /668	472 /113
Vetten(g)	40,1 g	6,8 g
Waarvan verzadigd(g)	11,7	2
Koolhydraten (g)	50,2	8,5
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	14,7	2,5
Eiwit (g)	19,5	3,3
Zout (g)	2,14	0,36

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de diepe pan en breng op smaak met peper en zout. Bak in nog 5 - 10 minuten gaar.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

Weetje: *De tomaat in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

3



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de worcestershiresaus en de helft van de fijngesneden augurken.
- Voeg de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng op smaak met een snuifje zout en meng goed. Houd apart tot gebruik.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten op de ene kant.
- Voeg de helft van de ui toe en draai de burger om. Verdeel de kaas erover. Bak 3 - 4 minuten verder.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de sla met de tomaat en de overige ui.
- Voeg de helft van de mayonaisesaus toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en de krieltjes over diepe borden.
- Leg de burger en de gebakken ui erbovenop.
- Garneer met de overige augurken.
- Serveer met de overige saus.

Za'atar wraps met kipgehakt en verse kruiden

met appelsienroomkaas, frisse salsa en sumak

Totale tijd: 25 - 35 min.





Witte tortilla



Za'atar



Sumak



Ui



Tomaat



Sinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse bladpeterselie en munt



Groene puntpaprika



Gekruid kipgehakt



Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sumak (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sinaasappel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2925 /699	535 /128
Vetten(g)	34,6 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	10,1	1,8
Koolhydraten (g)	64,1	11,7
Waarvan suikers (g)	17,6	3,2
Vezels (g)	8,9	1,6
Eiwit (g)	30,8	5,6
Zout (g)	2,92	0,53

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 ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de appelsien uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de appelsienblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

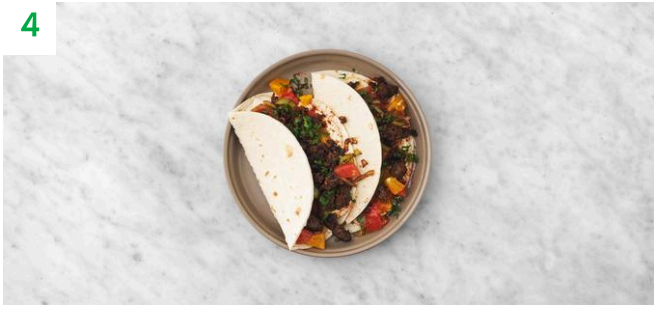
3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el appelsiensap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met biologisch rundergehakt | penne, basilicum en mini-romatomaten

Totale tijd: 25 - 35 min.




Mini-romatomaten


Biologisch rundergehakt


Knoflookteen


Wortel


Tomatenpuree


Worcestershiresaus


Parmigiano Reggiano DOP


Ui


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2322 /555	439 /105
Vetten(g)	36,1 g	6,8 g
Waarvan verzadigd(g)	14,9	2,8
Koolhydraten (g)	24,1	4,6
Waarvan suikers (g)	20,2	3,8
Vezels (g)	6,6	1,2
Eiwit (g)	32,2	6,1
Zout (g)	2,35	0,44

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Bio zalm | met hoisinsaus en sticky soja-groenten

met furikake-rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min.





Biologische zalmfilet met huid



Ui



Courgette



Furikake



Sesamolie



Gomasio



Limoen



Knoflookteen



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2091 /500	500 /120
Vetten(g)	33 g	7,9 g
Waarvan verzadigd(g)	4,6	1,1
Koolhydraten (g)	22,6	5,4
Waarvan suikers (g)	17,7	4,2
Vezels (g)	4,9	1,2
Eiwit (g)	28,4	6,8
Zout (g)	2,7	0,65

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, ze de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, pikante rode saus (zoals sriracha) en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Bio steak | met witte kaas en zoetzure ui

op bulgur met spinazie, paprika en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min.





Rode ui



Paprika



Tomaat



Witte kaas



Italiaanse kruiden



Spinazie



Biologische steak



Bulgur

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3807 /910	731 /175
Vetten(g)	48,9 g	9,4 g
Waarvan verzadigd(g)	11,2	2,1
Koolhydraten (g)	77,3	14,8
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	12,7	2,4
Eiwit (g)	44	8,4
Zout (g)	3,27	0,63

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Zet de bulgur onder water in een pot. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.

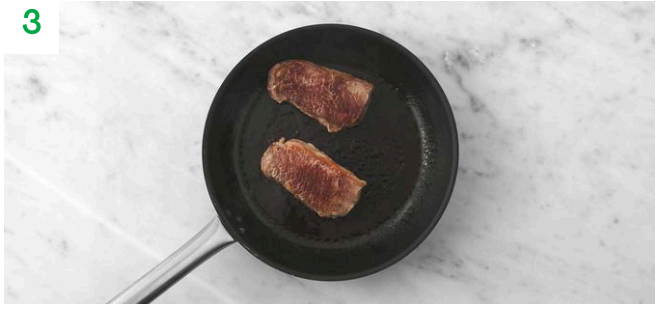
2



Zoetzure ui maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn.
- Voeg de helft van de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart. Roer af en toe door.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de mayonaise met de overige rodewijnazijn.

3



Steak bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de Italiaanse kruiden en de overige ui 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Voeg de spinazie, de tomaat, de zoetzure ui, de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie toe aan de bulgur. Meng goed.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de mayonaise en verkruimel de kaas erover.

Bio zalmfilet | in honing-mosterdsaus met patatjes

met regenboogwortels en verse tijm

Totale tijd: 40 - 50 min.





Krieltjes



Wortel



Biologische zalmfilet met huid



Gele wortel



Rode ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2928 /700	421 /101
Vetten(g)	32,8 g	4,7 g
Waarvan verzadigd(g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	64,7	9,3
Waarvan suikers (g)	22,2	3,2
Vezels (g)	15,2	2,2
Eiwit (g)	31,1	4,5
Zout (g)	0,59	0,08

Allergenen

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

1



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halveer ze, snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.
- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van 1/2 tijmtakje per persoon en snijd grof. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.

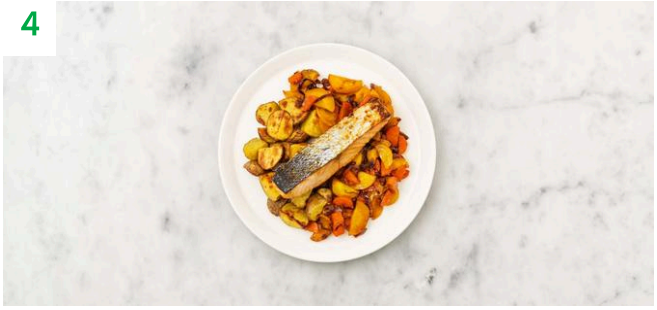
3



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de diepe pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met veggie gehakt

met pinda's en verse koriander

Totale tijd: 25 - 35 min.





Gemberpuree



Limoen



Plantaardig rulgehakt



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Rode peper



Rode ui



Komkommer



Pruimtomaat



Verse koriander



Ongezouten pinda's



Verse udonnoedels

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Zoutarme] sojasaus (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zonnebloemolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2047 /489	374 /89
Vetten(g)	12,1 g	2,2 g
Waarvan verzadigd(g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	67,9	12,4
Waarvan suikers (g)	25,7	4,7
Vezels (g)	11,8	2,2
Eiwit (g)	25	4,6
Zout (g)	3,24	0,59

Allergenen

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

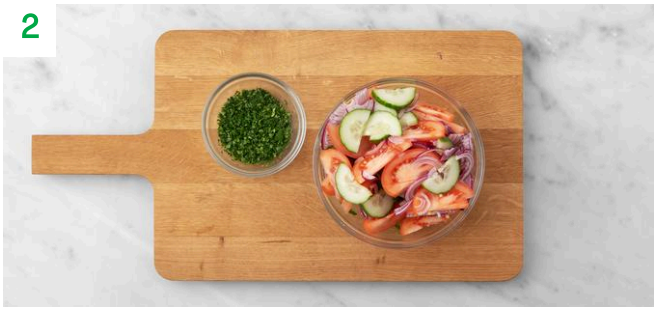
1



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de ketjap, knoflook, gemberpuree en suiker.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe en meng goed.

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Voeg dit alles toe aan een saladekom en meng goed.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan de ui in stap 3.* **Weetje:** *De komkommer in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

3



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur en bak het gehakt 4 - 5 minuten.
- Voeg de noedels en 2/3 van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus en breng op smaak met peper.
- Voeg rode peper en/of sojasaus naar smaak toe.

Ghanees-geïnspireerde stoof met rundergehakt en pinda

met bio rundergehakt | rijst, zoete aardappel, limoen en spinazie

Totale tijd: 20 - 30 min.




Basmatirijst


Wortel


Spinazie


Taginepasta


Zoete aardappel


Rode ui


Pindakaas


Afrikaanse kruidenmix


Biologisch rundergehakt


Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Taginepasta (g)	22 1/2	45	67 1/2	90	112 1/2	135
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pindakaas (potje(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3968 /948	460 /110
Vetten(g)	45,2 g	5,2 g
Waarvan verzadigd(g)	14,4	1,7
Koolhydraten (g)	97,3	11,3
Waarvan suikers (g)	15,1	1,7
Vezels (g)	10,8	1,3
Eiwit (g)	41,1	4,8
Zout (g)	3,59	0,42

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook het water voor de rijst in een pot en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in blokjes van 1 cm.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op hoog vuur. Bak de wortel en de zoete aardappel met een scheutje water, afgedekt, 5 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en voeg toe aan de diepe pan.
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Roer de Afrikaanse kruiden erdoor en bak nog 1 minuut.

3



Afmaken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de diepe pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bouillon, de pindakaas en de taginepasta toe, meng goed en breng aan de kook.
- Dek af met het deksel en laat 4 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur, of tot serveren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd in partjes.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de stoof erbovenop.
- Garneer met de limoenrasp naar smaak en serveer de limoenpartjes ernaast.

Soep à la harira met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en volkoren pitabrood

Totale tijd: 35 - 45 min.




Linzen


Afrikaanse kruidenmix


Rode ui


Wortel


Verse gember


Verse bladpeterselie


Labne


Kikkererwten


BBQ-rub


Dadelstukjes


Volkoren pitabrood


Knoflookteen


Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Linzen (pak(ken))	1/2	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Kikkererwten (pak(ken))	1/2	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren pitabrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3261 /779	406 /97
Vetten(g)	24,9 g	3,1 g
Waarvan verzadigd(g)	3,8	0,5
Koolhydraten (g)	95,2	11,8
Waarvan suikers (g)	29,7	3,7
Vezels (g)	33,2	4,1
Eiwit (g)	29,9	3,7
Zout (g)	3,45	0,43

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 (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Vervang de bouillon dan door kokend water.*

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

3



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

4



Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.

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

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.

6



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkerertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Tikka masala met flespompoen en mangochutney

met bruine rijst, amandelschaafsel en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.




Butternut squash


Knoflookteen


Bruine snelkookrijst


Ui


Sperziebonen


Tomatenpuree


Tikka masalapasta


Zure room


Mangochutney

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Butternut squash* (stuk(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomatenpuree (blikje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tikka masalapasta (g)	37 1/2	75	112 1/2	150	187 1/2	225
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3315 /792	395 /94
Vetten(g)	29,1 g	3,5 g
Waarvan verzadigd(g)	8,5	1
Koolhydraten (g)	113,2	13,5
Waarvan suikers (g)	15,5	1,8
Vezels (g)	14,5	1,7
Eiwit (g)	13,3	1,6
Zout (g)	2,73	0,33

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.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Schil de butternut squash en snijd de hals van de ronde onderkant af. Halveer de onderkant in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de butternut squash in blokjes van 1 cm.

2



Butternut squash roosteren

- Verdeel de butternut squash over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en bak 18 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

3



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook, de tomatenpuree en de tikka masalapasta toe en bak 1 minuut. Voeg dan de bouillon en de sperziebonen toe.

4



Serveren

- Breng de curry aan de kook, verlaag dan het vuur en kook 8 - 10 minuten.
- Haal van het vuur en roer de zure room, de butternut squash, de mangochutney en eventueel een scheutje water erdoor.
- Serveer de rijst in kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de amandelen.

Bibimbapbowl op z'n Koreaans met rundergehakt en gochujang

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 30 - 40 min.





Wortel



Knoflookteen



Sperziebonen



Gochujang



Jasmijnrijst



Gekruid kipgehakt



Rode ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
[Zoutarme] sojasaus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2453 /586	407 /97
Vetten(g)	15,6 g	2,6 g
Waarvan verzadigd(g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	87,2	14,5
Waarvan suikers (g)	19,8	3,3
Vezels (g)	7,6	1,3
Eiwit (g)	29,7	4,9
Zout (g)	2,46	0,41

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Draai het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

2



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de wortel in dunne linten.
- Meng in een kleine kom de wortel met de ui, de wittewijnazijn, de suiker en een snuifje zout. Houd apart tot verder gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.

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

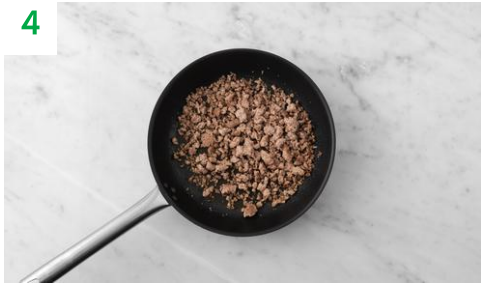
3



Sperziebonen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote pan op hoog vuur. Bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Draai het vuur naar middelhoog, voeg de helft van de knoflook toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg een scheutje water toe en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.

4



Gehakt bakken

- Bak in dezelfde pan op middelhoog vuur het gehakt in 3 minuten los.
- Meng de overige knoflook erdoor en bak nog 1 minuut.

5



Saus maken

- Meng in een kom de sojasaus met de honing, de gochujang (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Voeg toe aan de pan, meng goed en breng aan de kook.
- Draai het vuur lager en laat 2 - 3 minuten pruttelen, of tot de saus is ingedikt.

6



Serveren

- Schenk het vocht van de wortels bij de rijst en maak los met een vork.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbij.

Bulgurbowl met scampi's en appelsienvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

Totale tijd: 25 - 35 min.




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Garnalen


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sinaasappel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Rodewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2532 /605	495 /118
Vetten(g)	18,3 g	3,6 g
Waarvan verzadigd(g)	9,5	1,9
Koolhydraten (g)	83,4	16,3
Waarvan suikers (g)	21,8	4,3
Vezels (g)	14,5	2,8
Eiwit (g)	31	6,1
Zout (g)	2,36	0,46

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de appelsien in blokjes. Pers de overige appelsien uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de wortel en de ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de garnalen en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het appelsiensap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de appelsienvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en appelsienblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige appelsienvinaigrette.

Vol-au-vents met kipcurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min.





Bladerdeegkoekje



Rode puntpaprika



Ui



Knoflookteen



Kipfilethaasjes



Wortel



Currypoeder



Rucola



Verse bladpeterselie



Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeegkoekje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Currypoeder (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3301 /789	557 /133
Vetten(g)	47,4 g	8 g
Waarvan verzadigd(g)	23,1	3,9
Koolhydraten (g)	53,6	9,1
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
Vezels (g)	7,2	1,2
Eiwit (g)	36,2	6,1
Zout (g)	1,16	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. Snijd de wortel in halve maantjes en snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de kip en de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie toe aan de diepe pan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje boter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de bladerdeegkoekjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de bladerdeegkoekjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Kip met orzotto alla melanzane

met aubergine, Parmigiano Reggiano en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 40 - 50 min.




Volkoren orzo


Knoflookteen


Rode ui


Aubergine


Italiaanse kruiden


Parmigiano Reggiano DOP


Tomatenblokjes met basilicum


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
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bloem (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

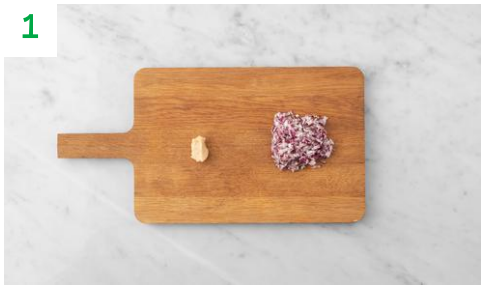
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3429 /819	449 /107
Vetten(g)	32,9 g	4,3 g
Waarvan verzadigd(g)	10,5	1,4
Koolhydraten (g)	79,9	10,5
Waarvan suikers (g)	25,3	3,3
Vezels (g)	12,4	1,6
Eiwit (g)	45,1	5,9
Zout (g)	2,43	0,32

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de aubergine in blokjes van ongeveer 1 cm dik. Voeg de auberginеblokjes en bloem toe aan een kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de auberginеblokjes al roerend in 8 - 10 minuten rondom bruin.
- Haal de blokjes uit de pan en bewaar apart.

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede pan op middelhoog vuur. Bak de ui en Italiaanse kruiden 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook en orzo toe en bak al roerend nog 1 minuut.
- Blus af met de tomatenblokjes, de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Laat al roerend 2 - 3 minuten indikken.

4



Orzo koken

- Voeg de bouillon toe aan de orzo en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 15 - 17 minuten zachtjes indikken, of tot de orzo gaar is.
- Roer regelmatig door zodat de orzo niet aanbakt en voeg eventueel meer water toe als de orzo te snel droogkookt.

5



Kip bakken

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan van de aubergine op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een rasp.

6



Serveren

- Voeg, wanneer de orzo gaar is, de helft van de auberginеblokjes en de helft van de geraspte Parmigiano Reggiano erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de orzo over borden. Serveer de kip en de overige auberginеblokjes op de orzo.
- Garneer met de overige geraspte Parmigiano Reggiano.

Hertenbiefstuk met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.





Aardappelen



Gele wortel



Wortel



Portobello



Ui



Knoflookteen



Hertenbiefstuk



Geel mosterdzaad



Culinaire room

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Gele wortel* (stuk(s))	3/4	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Geel mosterdzaad (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Bloem (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3564 /852	530 /127
Vetten(g)	53,3 g	7,9 g
Waarvan verzadigd(g)	24,1	3,6
Koolhydraten (g)	61	9,1
Waarvan suikers (g)	10,4	1,5
Vezels (g)	10,5	1,6
Eiwit (g)	33,1	4,9
Zout (g)	1,37	0,2

Allergenen

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

1



Wortel bakken

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de aardappelen.
- Snijd de wortels in frietjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de wortelfrietjes met een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.

2



Aardappelen koken

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken
- Snijd de portobello in kleine blokjes. Snipper de ui. Pel de knoflook.
- Kook de aardappelen 10 minuten in de pot.
- Voeg de knoflookteen toe en kook 5 minuten verder met de aardappelen. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

3



Puree maken

- Stamp de aardappelen en de knoflookteen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje boter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de boter goed heet is en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Saus maken

- Verhit een flinke klont boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui, de portobello en het mosterdzaad 3 - 4 minuten.
- Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampt.
- Voeg dan de room, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.

6



Serveren

- Snijd de biefstuk tegen de draad in in plakken.
- Serveer de biefstuk met de knoflook-aardappelpuree.
- Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de wortelfrietjes ernaast.

Orzosalade met sweet & sticky grillkaas

met tomaten, citroen en tijm

Totale tijd: 20 - 30 min.




Volkoren orzo


Rode ui


Knoflookteen


Komkommer


Siciliaanse kruidenmix


Verse bladpeterselie


Witte grillkaas


Gedroogde tijm


Citroen


Mini-romatomaten

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Komkommer* (stuk(s))	1/4	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Citroen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3406 /814	690 /165
Vetten(g)	38,3 g	7,8 g
Waarvan verzadigd(g)	24	4,9
Koolhydraten (g)	77,1	15,6
Waarvan suikers (g)	28	5,7
Vezels (g)	10,5	2,1
Eiwit (g)	36,6	7,4
Zout (g)	3,57	0,72

Allergenen

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

1

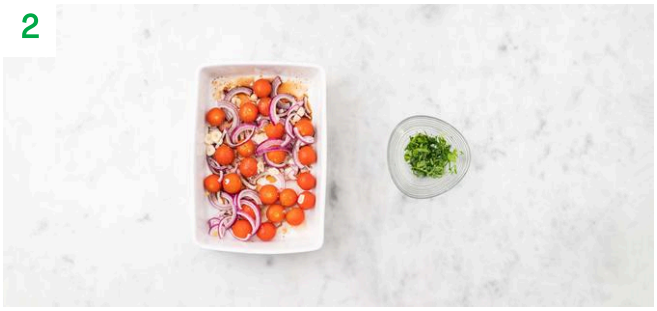


Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes. Snijd de komkommer in blokjes.

Tip: *Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.*

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de ui, knoflook en tomaten met een scheutje olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar.
- Rooster de groenten 15 minuten in de oven.
- Dep de kaas droog met keukenpapier en snijd in 3 plakken per persoon.
- Pers het sap uit de citroen en snijd de peterselie fijn.

3



Kaas bakken

- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur. Bak de kaas 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Roer de helft van de honing erdoor. Voeg dan de tijm toe en breng op smaak met peper.
- Blus de pan af met 1/2 el citroensap per persoon.

Gezondheidstip: *Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas voor een ander moment.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de orzo, komkommer en gegrilde groenten met de Siciliaanse kruidenmix, de extra vierge olijfolie, de overige honing, 2/3 van de peterselie en 1 el citroensap per persoon.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de kaas erbovenop.
- Garneer met de overige peterselie.

Stir-fry met scampi's, noedels en zoete Aziatische saus

met witte kool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min.





Garnalen



Knoflookteen



Zoete Aziatische saus



Verse koriander



Sesamzaad



Volkoren noedels



Groentemix met witte kool

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2543 /608	573 /137
Vetten(g)	17,4 g	3,9 g
Waarvan verzadigd(g)	5,4	1,2
Koolhydraten (g)	83,8	18,9
Waarvan suikers (g)	15,6	3,5
Vezels (g)	10,5	2,4
Eiwit (g)	27,4	6,2
Zout (g)	4,9	1,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3



Garnalen bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de pikante rode saus (zoals sriracha) en de sojasaus toe (zie Tip).
- Bak al roerend 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de diepe pan en pan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

Sweet & sticky kippendijreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.




Bulgur


Kippendijreepjes


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Komkommer


Verse bladpeterselie en munt


Biologische volle yoghurt


Mangoketchup


Za'atar


Afrikaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3094 /740	412 /99
Vetten(g)	34,9 g	4,7 g
Waarvan verzadigd(g)	11,3	1,5
Koolhydraten (g)	80,4	10,7
Waarvan suikers (g)	18,4	2,5
Vezels (g)	13	1,7
Eiwit (g)	31,4	4,2
Zout (g)	1,57	0,21

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

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

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de Afrikaanse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

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

Pikante curry met veggie kipstukjes in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.




Jasmijnrijst


Paprika


Kokosmelk


Sojasaus


Afrikaanse kruidenmix


Kerstomaten in blik


Verse koriander


Gesneden ui


Gele-currykruiden


Knoflookteen


Rode peper


Gemberpuree


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
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kerstomaten in blik (blik(ken))	1/2	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3113 /744	520 /124
Vetten(g)	31,6 g	5,3 g
Waarvan verzadigd(g)	15,7	2,6
Koolhydraten (g)	90,9	15,2
Waarvan suikers (g)	17,7	3
Vezels (g)	9,7	1,6
Eiwit (g)	26,3	4,4
Zout (g)	3,04	0,51

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de veggie kipstukjes, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de kerstomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pikant en heb je pikante rode saus (zoals sriracha) in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Ruitjescourgette met romige bonenstoof

met bruine rijst, Grana Padano en groene pesto

Totale tijd: 15 - 25 min.




Paprikareepjes


Courgette


Rode ui


Knoflookteen


Passata


Grana Padanovlokken DOP


Bruine snelkookrijst


Zure room


Siciliaanse kruidenmix


Pesto genovese

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3246 /776	608 /145
Vetten(g)	41,4 g	7,8 g
Waarvan verzadigd(g)	12,6	2,4
Koolhydraten (g)	78,9	14,8
Waarvan suikers (g)	17,8	3,3
Vezels (g)	8,3	1,6
Eiwit (g)	17,4	3,3
Zout (g)	1,86	0,35

Allergenen

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

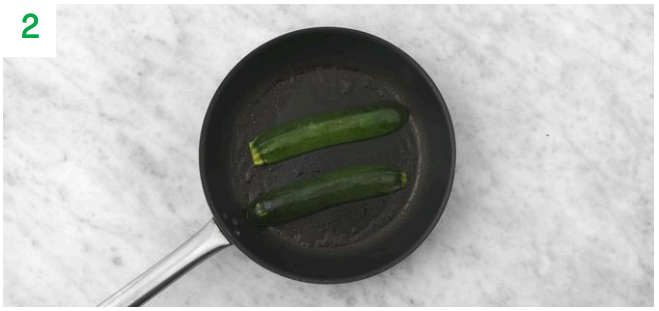
1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot. Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Draai de courgette om en stoom, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.

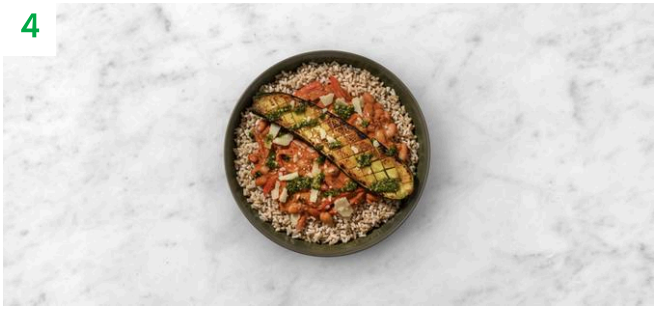
3



Stoof maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes indikken.

4



Serveren

- Roer de zure room en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de diepe pan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof. Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

5-minuten taco's met kipgehakt, guacamole en witte kaas

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.





Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Birriapasta



Limoen



Peruaanse kruidenmix



Guacamole



Maïs in blik



Witte kaas



Mini-tortilla's



Rode kool, witte kool en wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Birriapasta (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3487 /833	683 /163
Vetten(g)	41,6 g	8,1 g
Waarvan verzadigd(g)	14,9	2,9
Koolhydraten (g)	73,4	14,4
Waarvan suikers (g)	11,7	2,3
Vezels (g)	13	2,5
Eiwit (g)	37,2	7,3
Zout (g)	4,57	0,9

Allergenen

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

1



Gehakt bakken

- Giet de mais af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt, de mais, de birriapasta en de helft van de Peruaanse kruiden toe aan de pan en bak het gehakt in 4 minuten los.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de overige Peruaanse kruiden.
- Voeg de koolmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Leg de tortilla's op een hittebestendig bord en verwarm 30 seconden in de microgolf, op de hoogste stand.
- Snijd de limoen in partjes.
- Verkruimel de kaas.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel.
- Laat iedereen zelf de taco's naar smaak beleggen.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min.





Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Volkoren spaghetti



Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	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						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4022 /961	737 /176
Vetten(g)	50,5 g	9,3 g
Waarvan verzadigd(g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	74,9	13,7
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	13,5	2,5
Eiwit (g)	45,3	8,3
Zout (g)	3,37	0,62

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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

2



Saus maken

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

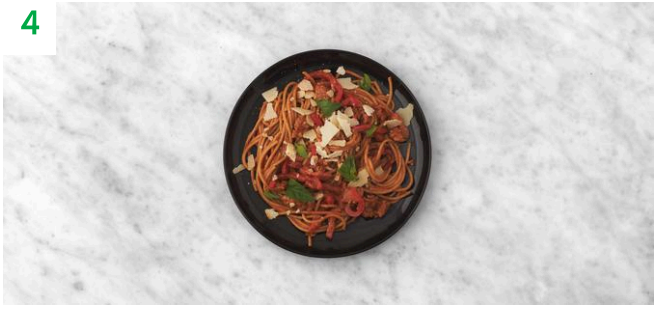
3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Sportersfavoriet: rijst met kikkererwtencurry met zoete aardappel

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.





Bruine snelkookrijst



Zoete aardappel



Kikkererwten



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomatenblokjes



Verse koriander en munt



Kokosmelk



Mangochutney

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse gember* (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3830 /915	424 /101
Vetten(g)	29 g	3,2 g
Waarvan verzadigd(g)	15,8	1,7
Koolhydraten (g)	128,7	14,2
Waarvan suikers (g)	22,7	2,5
Vezels (g)	24,7	2,7
Eiwit (g)	23,8	2,6
Zout (g)	1,42	0,16

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak al roerend de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten. Roer de zoete aardappel erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.

2



Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat, afgedekt, 15 minuten op laag vuur koken.
- Roer de kikkererwten erdoor en kook nog 5 minuten zonder deksel (zie Tip).

Tip: *Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer indikken zonder deksel.*

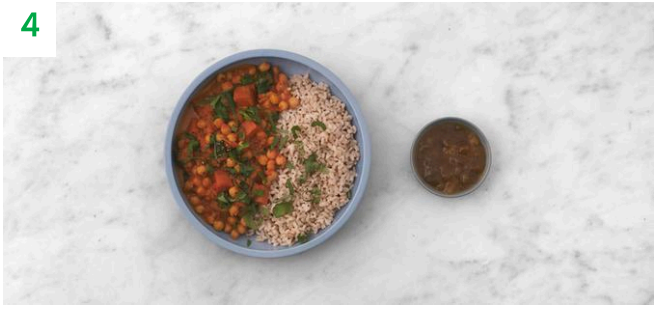
3



Rijst koken

- Breng ondertussen water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.

4



Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.

Sportersfavoriet: dubbele kip-cheeseburger marinara-stijl

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Ricotta


Knoflookteen


Witte ciabatta


Passata


Hello Buon Appetito


Pastinaak


Wortel


Geraspte mozzarella


Hello Provence


Rucola en veldsla


Aardappelen


Knoflook-kruidenmix


Witte kaas


Panko paneermeel

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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)	150	300	450	600	750	900
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Hello Buon Appetito (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Pastinaak* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Provence (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Witte kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	6 1/4	12 1/2	18 3/4	25	31 1/4	37 1/2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3661 /875	526 /126
Vetten(g)	32,7 g	4,7 g
Waarvan verzadigd(g)	15,3	2,2
Koolhydraten (g)	86,8	12,5
Waarvan suikers (g)	16,3	2,3
Vezels (g)	13,5	1,9
Eiwit (g)	54	7,8
Zout (g)	4,84	0,7

Allergenen

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

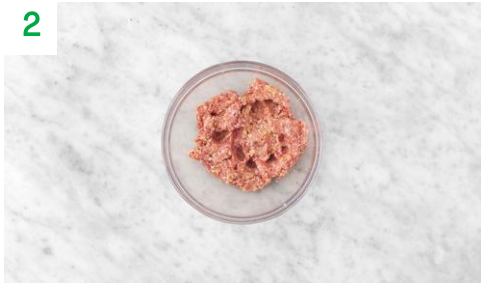
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de aardappelen, de wortel en de pastinaak in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Bestrooi met de Hello Provence, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, tot goudbruin. Schep halverwege om.

2



Burgers maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom het gehakt met de panko, de ricotta, de helft van de verse knoflook en de helft van de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.
- Vorm van het mengsel 2 burgers per persoon.

3



Burgers bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de burgers 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Haal de burgers uit de pan en houd apart.
- Bak in dezelfde pan de overige knoflook 1 minuut.

Tip: *De burgers hoeven nog niet helemaal gaar te zijn, ze garen later verder in de saus.*

4



Saus maken

- Blus af met de helft van de balsamicoazijn. Voeg de passata en de Hello Buon Appetito toe. Meng goed en breng aan de kook.
- Zet het vuur laag, dek af met het deksel en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Leg de burgers in de saus en bestrooi met de geraspte mozzarella.
- Doe het deksel op de pan en laat 4 - 5 minuten pruttelen, of tot gaar.

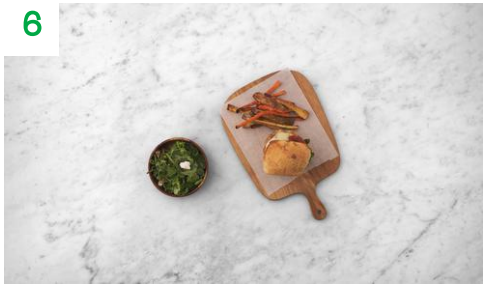
5



Afmaken

- Snijd het broodje open en verwarm 3 - 5 minuten in de oven.
- Meng in een kom de sla met de overige balsamicoazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi de frietjes met de overige knoflook-kruidenmix en schep goed om.

6



Serveren

- Beleg de onderste helft van het broodje met wat salade.
- Beleg met de burgers en de saus.
- Serveer de burgers met de frietjes en de overige salade ernaast.
- Verkruimel de witte kaas over de salade.

Volkoren fusilli met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.





Volkoren fusilli



Rode ui



Knoflookteen



Gedroogde oregano



Spinazie



Tomaat



Kruidenroomkaas



Geraspte Goudse kaas



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3528 /843	741 /177
Vetten(g)	43,4 g	9,1 g
Waarvan verzadigd(g)	18,5	3,9
Koolhydraten (g)	68,2	14,3
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	12,4	2,6
Eiwit (g)	39,7	8,3
Zout (g)	2,04	0,43

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de diepe pan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

Volkoren wraps met varkensgehakt en verse kruiden

met appelsienroomkaas, frisse salsa en sumak

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Varkensboerengehakt


Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sumak (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sinaasappel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Water (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3166 /757	579 /138
Vetten(g)	43,9 g	8 g
Waarvan verzadigd(g)	14,2	2,6
Koolhydraten (g)	54,5	10
Waarvan suikers (g)	18,4	3,4
Vezels (g)	14	2,6
Eiwit (g)	31,5	5,8
Zout (g)	2,88	0,53

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 ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de appelsien uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de appelsienblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Weetje: *Het gehakt in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el appelsiensap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met volkoren fusilli, basilicum en mini-romatomaten

Totale tijd: 25 - 35 min.





Mini-romatomaten



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Vers basilicum



Knoflookteen



Volkoren fusilli



Wortel



Tomatenpuree



Worcestershiresaus



Parmigiano Reggiano DOP



Ui



Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3163 /756	531 /127
Vetten(g)	29 g	4,9 g
Waarvan verzadigd(g)	10,5	1,8
Koolhydraten (g)	80,1	13,4
Waarvan suikers (g)	23,5	3,9
Vezels (g)	14,6	2,4
Eiwit (g)	38,3	6,4
Zout (g)	1,94	0,33

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Hoisinzalm met sticky soja-groenten

met bruine rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min.




Zalmfilet


Hoisinsaus


Ui


Bruine snelkookrijst


Courgette


Furikake


Sesamolie


Gomasio


Limoen


Knoflookteen

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3093 /739	710 /170
Vetten(g)	33,1 g	7,6 g
Waarvan verzadigd(g)	5,1	1,2
Koolhydraten (g)	80,7	18,5
Waarvan suikers (g)	18,8	4,3
Vezels (g)	6,4	1,5
Eiwit (g)	27,7	6,4
Zout (g)	3,19	0,73

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, zet de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 10 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, pikante rode saus (zoals sriracha) en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Bulgurbowl met veggie kip en appelsienvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

Totale tijd: 25 - 35 min.




Bulgur


Sinaasappel


Plantaardige kipstukjes


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Sinaasappel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Rodewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2592 /619	533 /127
Vetten(g)	20,2 g	4,2 g
Waarvan verzadigd(g)	6,1	1,3
Koolhydraten (g)	87,6	18
Waarvan suikers (g)	22	4,5
Vezels (g)	15,9	3,3
Eiwit (g)	25,3	5,2
Zout (g)	1,88	0,39

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de appelsien in blokjes. Pers de overige appelsien uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de veggie kip, de wortel en de helft van de Afrikaanse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pot en houd apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde pan.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het appelsiensap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de appelsienvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en appelsienblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige appelsienvinaigrette.

Vol-au-vents met curry met scampi's

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min.




Bladerdeegkoekje


Rode puntpaprika


Ui


Knoflookteen


Garnalen


Wortel


Currypoeder


Rucola


Verse bladpeterselie


Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeegkoekje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Currypoeder (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3087 /738	539 /129
Vetten(g)	46,1 g	8,1 g
Waarvan verzadigd(g)	22,6	3,9
Koolhydraten (g)	53,6	9,4
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	7,2	1,3
Eiwit (g)	25,6	4,5
Zout (g)	1,78	0,31

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 wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie en de garnalen toe aan de diepe pan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje boter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

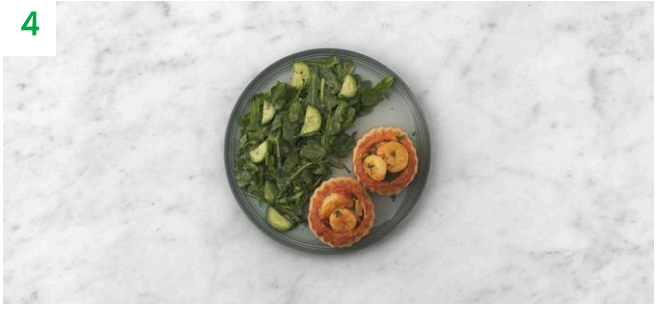
3



Salade maken

- Verdeel de bladerdeegkoekjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de bladerdeegkoekjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Stir-fry met veggie kip, noedels en zoete Aziatische saus

met witte kool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min.




Plantaardige kipstukjes


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met witte kool

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2891 /691	652 /156
Vetten(g)	25 g	5,6 g
Waarvan verzadigd(g)	6,2	1,4
Koolhydraten (g)	88,6	20
Waarvan suikers (g)	15,8	3,6
Vezels (g)	11,9	2,7
Eiwit (g)	26,3	5,9
Zout (g)	5,07	1,14

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3

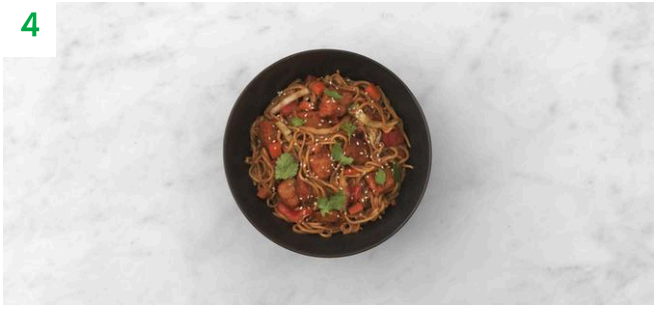


Veggie kip bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de veggie kip 6 minuten. Roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de pikante rode saus (zoals sriracha) en de sojasaus toe (zie Tip).
- Bak al roerend 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de diepe pan en pan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

Sweet & sticky scampi's met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.




Bulgur


Garnalen


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Komkommer


Verse bladpeterselie en munt


Biologische volle yoghurt


Mangoketchup


Za'atar


Afrikaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2659 /635	364 /87
Vetten(g)	24,5 g	3,4 g
Waarvan verzadigd(g)	7,5	1
Koolhydraten (g)	80,4	11
Waarvan suikers (g)	18,4	2,5
Vezels (g)	13	1,8
Eiwit (g)	27,5	3,8
Zout (g)	2,09	0,29

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

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

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de Afrikaanse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar houd de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

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

Pikante kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met bruine rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.



- Bruine snelkookrijst
- Paprika
- Kokosmelk
- Sojasaus
- Afrikaanse kruidenmix
- Kerstomaten in blik
- Verse koriander
- Gesneden ui
- Gele-currykruiden
- Knoflookteen
- Rode peper
- Gemberpuree
- 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
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kerstomaten in blik (blik(ken))	1/2	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3233 /773	523 /125
Vetten(g)	35,6 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	19,2	3,1
Koolhydraten (g)	79,7	12,9
Waarvan suikers (g)	17,1	2,8
Vezels (g)	10	1,6
Eiwit (g)	28,6	4,6
Zout (g)	2,36	0,38

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de kip, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de kerstomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pikant en heb je pikante rode saus (zoals sriracha) in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

5-minuten taco's met rundergehakt, guacamole en witte kaas

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.





Gekruid rundergehakt



Birriapasta



Limoen



Peruaanse kruidenmix



Guacamole



Maïs in blik



Witte kaas



Volkoren mini-tortilla



Rode kool, witte kool en wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Birriapasta (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3742 /894	733 /175
Vetten(g)	51,4 g	10,1 g
Waarvan verzadigd(g)	15,9	3,1
Koolhydraten (g)	62,3	12,2
Waarvan suikers (g)	13,1	2,6
Vezels (g)	18,8	3,7
Eiwit (g)	38,7	7,6
Zout (g)	4,61	0,9

Allergenen

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

1



Gehakt bakken

- Giet de mais af.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt, de mais, de birriapasta en de helft van de Peruaanse kruiden toe aan de pan en bak het gehakt in 4 minuten los.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de overige Peruaanse kruiden.
- Voeg de koolmix toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Leg de tortilla's op een hittebestendig bord en verwarm 30 seconden in de microgolf, op de hoogste stand.
- Snijd de limoen in partjes.
- Verkruimel de kaas.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel.
- Laat iedereen zelf de taco's naar smaak beleggen.