



Boerenworst met currysaus

met patatjes, komkommersalade en gebakken ui

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Witte kool en wortel



[Mini-]komkommer



Appel



Ovenaardappelwedges



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Varkensboerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ovenaardappelwedges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	528 /126
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,5
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	22,1	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verdeel de **aardappelwedges** over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



2. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2-3 minuten rondom bruin.
- Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8-10 minuten op middelmatig vuur. Keer de **worst** regelmatig om.



3. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer**, **appel** en **slamix** toe aan de dressing en meng goed.



4. Serveren

- Snijd de **worst** open en schenk de **currysaus** eroverheen.
- Garneer met de **ui**.
- Serveer de **worst** met de **patatjes**, de mayonaise en de salade.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Harira met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Linsen



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Wortel



Verse gember



Verse bladpeterselie



Labne



Kikkererwten



BBQ-rub



Dadelstukjes



Pitabroodje



Tomatenblokjes



Knoflookteen



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, keukenpapier, soeppot met deksel, staafmixer, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 / 826	496 / 119
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	112	16
Waarvan suikers (g)	30,2	4,3
Vezels (g)	26	4
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	4,8	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. 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.



4. Pita's bakken

Bak de pita's 6 - 8 minuten mee in de oven tot ze goudbruin kleuren, of rooster de **pita's** in een broodrooster. Hak de **peterselie** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



2. Soep maken

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gember**, **knoflook**, **ui**, **wortel** en **dadelstukjes** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **tomatenblokjes**, het bouillonblokje en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de benodigde hoeveelheid van het bouillonblokje.*



5. Soep afmaken

Voeg de **Afrikaanse kruidenmix** toe en pureer de soep 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.



3. Kikkererwten roosteren

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 en meng met de **BBQ-rub** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de **kikkererwten** goudbruin en krokant zijn.



6. Serveren

Server de soep in diepe borden. Garneer met de geroosterde **kikkererwten**, de **peterselie** en de **labne**. Server de **pita's** ernaast.

Weetje 🌱 *Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.*

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Aardappelschijfjes



Linzen



Prei



Wortel



Tomatenpuree



Sojasaus



Culinaire room



Belgische kruidenmix voor gehakt



Geraspte Goudse kaas



Veldsla



Pompoenpitten



Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote wok of sauteerpan met deksel, ovenschaal, saladekom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	531 / 127
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,8
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	23,9	4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de **aardappelschijfjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten, of tot de **aardappelen** beetgaar zijn.

Weetje 🌱 *Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.*



4. Ovenschotel samenstellen

Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de **aardappelschijfjes** erover. Schenk het roommengsel eroverheen en bak 25 minuten in de oven. Strooi in de laatste 5 minuten de **geraspte kaas** over de ovenschotel en laat smelten.



2. Groenten bereiden

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel ze af. Halveer de **prei** in de lengte, was grondig en snijd in dunne halve ringetjes. Halveer de **wortel** en snijd in dunne halve maantjes. Verhit de overige olijfolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur en stoof de **prei** en **wortel**, afgedekt, 4 - 6 minuten. Voeg de **linzen**, **tomatenpuree** en de helft van **Belgische kruidenmix** toe en stoof 3 - 5 minuten verder. Blus af met de **sojasaus** en roer de mosterd en suiker erdoor.



5. Salade maken

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Meng ondertussen in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng de salade met de dressing en garneer met de **pompoenpitten**.



3. Saus maken

Meng in een kom de **culinaire room** met de overige **Belgische kruidenmix** en breng op smaak met peper.



6. Serveren

Haal de ovenschotel uit de oven en laat een beetje afkoelen. Serveer de ovenschotel met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het bakken van de specerijen. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven.



Stir-fry met biefstukreepjes en volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukreepjes



Woksaus met gember



Ui



Wortel



Lente-ui



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Volkoren noedels



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	615 /147
Vetten (g)	22	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,3
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	28,2	6,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de **noedels**. Verkrummel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de bloem en de helft van de ketjap. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **lente-ui** in 3 gelijke stukken.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



3. Groenten bakken

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan op hoog vuur en bak de **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **ui** en **lente-ui** toe en bak nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de **biefstukreepjes** 1 minuut. Haal daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.



4. Serveren

- Voeg aan dezelfde pan de **noedels**, de **groenten**, de **woksaus met gember**, de overige ketjap en 30 ml kookvocht per persoon toe. Bak 1 - 2 minuten al roerend. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de **noedels** in kommen. Leg de **biefstukreepjes** erbovenop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Marokkaanse stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Knoflookteen



Wortel



Courgette



Citroen



Dadelstukjes



Aardappelen



Ui



Rode puntpaprika



Afrikaanse kruidenmix



Verse gember



Verse bladpeterselie



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	433 / 104
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,7
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	28	3,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Snijd de **puntpaprika** in smalle reepjes. Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in halve maantjes.



4. Aardappelen koken

Kook ondertussen de **aardappelen** 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍌 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember**, **puntpaprika**, **courgette** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **dadelstukjes** toe en bak 1 - 2 minuten verder.



5. Snijden

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwarten en knijp naar smaak uit boven de groentestoof. Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Laten pruttelen

Roer de **Afrikaanse kruidenmix** en de bouillon erdoor. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur. Maak vervolgens wat plaats onderin de pan. Leg de **witte kaas** op de bodem van de pan en breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Roer de extra vierge olijfolie en ⅓ van de **peterselie** door de **patatjes**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **patatjes** over diepe borden en schep de groentestoof erbij. Garneer met de overige **peterselie** en de eventuele overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Voeg de kippendijreepjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven.



Romige geitenkaas met saus van ui

met wortel-spinaziestoemp en pecannoten

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gerijpte geitenkaas



Pecanstukjes



Babyspinazie



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Varkensboerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pot met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerijpte geitenkaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	5	10	15	20	25	30
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	547 / 131
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	27,9	4,7
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,9	3,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,8	0,3

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 met deksel en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de **aardappelen** en **wortel** en snijd in kleine stukken.
- Kook de **aardappelen** en **wortel** 18 - 20 minuten in de pot met deksel. Kook de laatste minuut de **spinazie** mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet de **aardappelen** en groenten af. Houd afgedekt warm in de pot.

Weetje 🍃 *Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.*



2. Geitenkaas roosteren

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont boter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de **geitenkaas** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de honing en bestrooi met de **pecanstukjes**.
- Rooster de **geitenkaas** 6 - 7 minuten bovenin de oven.



3. Saus van ui maken

- Roer de suiker door de **uien** en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten indikken (zie Tip). Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: *Is de saus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan ½ tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten indikken.*



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** en **groenten** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje boter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden. Leg de **geitenkaas** erbovenop en besprenkel met de saus van **ui**.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.

Pikante gebakken rijst met kimchi

met vissaus, spiegelei, furikake en sesamzaad

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Basmatirijst



Ei



Ui



Lente-ui



Wortel



Champignons



Sesamolie



Kimchi



Knoflookteen



Furikake



Sesamzaad



Rode peper



Vissaus

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Kimchi is een pikante smaakversterker uit de Koreaanse keuken. Het bestaat uit gefermenteerde groente (meestal kool) en verschillende specerijen.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Rasp, pot met deksel, kleine kom, pan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	¾	1¼	1½	2	2½
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 / 701	677 / 162
Vetten (g)	34	8
Waarvan verzadigd (g)	5,3	1,2
Koolhydraten (g)	80	19
Waarvan suikers (g)	14,1	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	4	0,9

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot. Verkruimel ⅓ van het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst**, afgedekt, 8 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 10 minuten uitstomen.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** en snijd de **champignons** in schijfjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in ringetjes en bewaar een deel apart ter garnering.



3. Spiegelei bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de **kimchi**, sojasaus, wittewijnazijn, bruine suiker en **vissaus** (zie Tip). Voeg het overige bouillonblokje toe en bewaar de saus apart.
- Verhit opnieuw ⅓ van de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het **ei**.

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



2. Groenten bakken

- Verhit ⅓ van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de wok goed heet is, het witte gedeelte van de **lente-ui**, de **ui**, **champignons**, **wortel** en **rode peper** toe. Bak 4 - 6 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de **kimchi** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) grof. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Serveren

- Verhit de **sesamolie** en de overige zonnebloemolie in dezelfde wok op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de **rijst** toe en bak 2 - 3 minuten. Roer zo min mogelijk door de **rijst**.
- Voeg de saus toe en bak 1 minuut, zodat de saus licht karamelliseert. Roer vervolgens de **groenten** erdoor.
- Serveer de gebakken **rijst** in kommen en leg het **ei** erbovenop. Garneer met de **lente-ui**, de achtergehouden **rode peper**, de **sesamzaadjes** en de **furikake**!



Voeg de kippendijreepjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven.



Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Kumato-tomaat



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar



Culinaire room



Feta



Speciaal Ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 / 884	756 / 181
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	11,8	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water aan de kook in een pot voor de **pasta**. Verkrummel het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en halveer de **tomaat**. Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven.



2. Mafaldine koken

- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd de **peterselie** fijn. Plet de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in vieren.
- Hak de **hazelnoten** grof.

Weetje 🌱 *Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! Het relatief kleine beetje peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.*



3. Opgeklopte feta maken

- Voeg de **feta**, **culinaire room**, **knoflook** en extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom.
- Voeg de helft van de **peterselie** en per persoon: ½ tl **citroenrasp**, het sap van 1 **citroenpartje** en ½ el water toe.
- Pureer met een staafmixer tot een gladde saus en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pot met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **mafaldine** over de borden en leg de geroosterde **groenten** erbovenop. Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de overige **peterselie** en de overige **citroenrasp**.
- Serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.



Voeg de kippendijreepjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven.



Cheeseburgerbowl

met croutons, salade en smokey mayonaise

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Ui



IJsbergsla



Smokey
tomatenketchup



Witte ciabatta



Geraspte Red Leicester



Gerookt paprikapoeder



Hamburger van
gemengd gehakt



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Hamburger van gemengd
gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 / 690	655 / 157
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,8
Koolhydraten (g)	42	10
Waarvan suikers (g)	17,6	4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde **ui** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en schep af en toe om.

Weetje 🍌 *Ui is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.*



2. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 1 cm. Meng in een kom het **brood** met het **geroekte paprikapoeder** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het **brood** over een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **sla** grof.



3. Burgers bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **uienringen** en de **burger** 4 - 6 minuten. Draai de **burger** halverwege om.
- Voeg ondertussen de **smokey tomatenketchup**, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde **ui**. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden.
- Beleg met de **tomaat**, croutons, **burger** en gebakken **ui**.
- Besprenkel met de saus en gaarneer met de **kaas**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Gigli met burrata en basilicumcrème

in champignon-tomatensaus met Siciliaanse kruidenmix

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gigli



Knoflookteen



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Gemengd gehakt 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.

Benodigheden

Pot met deksel, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	623 / 149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,6	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**. Verkruimel het bouillonblokjes boven de pot.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **wortel**. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in schijfjes.
- Kook de **pasta** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten mee, tot de **ui** zacht is.

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



3. Saus maken

- Voeg de **knoflook** en **Siciliaanse kruidenmix** toe aan de sauteerpan en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **passata** toe en laat 2 - 3 minuten indikken.
- Voeg de **pasta** en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder indikken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Halveer de **burrata** en serveer bovenop de **pasta**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het bakken van de specerijen. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven.



Boerenworst met gebakken patatjes

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Aardappelwedges



Gele wortel



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Varkensboerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3347 / 800	523 / 125
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,6
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **aardappelwedges** met de **Siciliaanse kruidenmix** in 15 minuten goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 pannen.



2. Wortel koken

Snij de **wortel** in schijfjes. Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3. Worst bakken

Verhit de helft van de boter in een tweede pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



4. Saus maken

Snij ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met de honing, mosterd en **dille** naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



5. Groenten bakken

Snij de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verhit de overige boter in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortel** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **wortel** met **prei** over de borden. Schep de **patatjes** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Japans geïnspireerde miso-aubergine met spiegelei

met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Sjalot



Knoflookteen



Lente-ui



Sesamolie



Jasmijnrijst



Witte miso



Sojasaus



Sesamzaad



Ei



[Mini-]komkommer



Cashewstukjes



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Cashewstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¾	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3699 / 884	443 / 106
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,2
Koolhydraten (g)	94	11
Waarvan suikers (g)	24,7	3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door. Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



4. Aubergine in de oven bakken

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



2. Rijst koken

Verhit de boter en de **sesamolie** in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** en de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe en breng aan de kook. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



5. Spiegelei bakken

Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in de sauteerpan van de **aubergine** op middelmatig vuur. Bak het **ei** en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **komkommer** in schijfjes. Meng het witte gedeelte van de **lente-ui** en het overige **sesamzaad** door de **rijst**.



3. Aubergine bakken

Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Leg de **auberginehelften** op de schil in de pan. Bak 4 minuten, keer om en bak 4 minuten verder, of tot ze goudbruin kleuren. Meng ondertussen in een kleine kom de **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de **sojasaus**, honing en suiker. Voeg eventueel sambal naar smaak toe.



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



Huevos rancheros met tortillachips

met avocadodip, witte kaas en verse koriander

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bruine snelkookrijst



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Tomaat



Maïs in blik



Lente-ui



Ei



Witte kaas



Avocadodip



Sweet chili tortillachips



Verse koriander



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Gemengd gekruid gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, pot met deksel, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	100	150	175	225
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	589 /141
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,5
Koolhydraten (g)	107	15
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **lente-ui** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en kook de **rijst** 8 minuten.
- Haal vervolgens de pot van het vuur, voeg de **zwarte bonen** toe en laat 5 minuten afgedekt staan.



2. Salsa maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **mais**, **tomaat** en **koriander** met de wittewijnazijn en het groene gedeelte van de **lente-ui**.
- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.



3. Eieren bakken

- Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Verkruimel de **witte kaas** en verdeel over de pan (zie Tip).
- Breek het **ei** over de **kaas** in de pan en bak tot het **ei** gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



4. Serveren

- Meng de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de **bonen** en **rijst**.
- Verdeel het geheel over de borden. Leg het **spiegelei** met **witte kaas**, de salsa en de **avocadodip** erbovenop.
- Serveer met de **tortillachips**.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het bakken van de specerijen. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven.

Veggie shoarmabowl met yoghurtsaus

met couscous, kerstomaten en komkommer

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren couscous



Vegetarische shoarma



Mesclun



Ui



[Mini-]komkommer



Rode kerstomaten



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Griekse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Vegetarische shoarma

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

2x kom, grote pan, pot met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410/815	440/105
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,6
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	32,4	4,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de couscous. Haal de pot van het vuur, voeg de **couscous** toe en laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Roer de **couscous** los met een vork.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en voeg toe aan de kom (zie Tip).
- Meng goed. Zet opzij tot serveren en schep af en toe om.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Laat het zoetzuur maken dan achterwege en bak de ui mee met de shoarma.



3. Meng

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de helft van de **verse kruiden** met de **yoghurt**, de mayonaise en het azijnmengsel van de **ui**. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Voeg de overige **verse kruiden** en de **Griekse kruidenmix** toe aan de **couscous**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en meng goed.



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische shoarma** 4 - 6 minuten.
- Voeg de honing toe en roer goed door. Bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes en halveer de **kerstomaten**.
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **kerstomaten** en **sla** met extra vierge olijfolie naar smaak.



4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over de borden. Schep de **vegetarische shoarma** erop.
- Server de salade eraan.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de zoetzure **ui**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Romige mafaldine à la Stroganoff

met gemengd gehakt, groentemix en peterselie

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Verse krulpeterselie



BBQ-rub



Champignonmix



Worcestershiresaus



Tomatenpuree



Culinaire room



Gerookt paprikapoeder



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9

Zelf toevoegen

Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 / 859	681 / 163
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	19	3,6
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	18,3	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot en kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Verhit de boter in een sauteerpan en bak de **groentemix** 3 minuten op hoog vuur.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verlaag het vuur tot middelhoog. Voeg de **knoflook**, het **gehakt**, de **tomatenpuree**, **tijm**, **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en het **gerookt paprikapoeder** toe.
- Bak in 3 minuten het **gehakt** los.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **room**, **worcestershiresaus**, honing en mosterd toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat sudderen tot de **mafaldine** gaar is.



4. Serveren

- Voeg de **mafaldine** toe aan de saus en schep goed om.
- Serveer op borden en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout.

Pulled-chickenbowl met avocadosaus

met salade, zoete aardappel en Mexicaanse kruiden

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Zoete aardappel



Pulled chicken



Little gem



Avocado



Mais in blik



Limoen



Mexicaanse kruiden



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Pulled chicken

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hoge kom, staafmixer, vershoudfolie, zeef, pan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	504 /120
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **zoete aardappel** in blokjes en voeg toe aan een grote microgolfbestendige kom.
- Voeg de boter en 1 el water per persoon toe. Dek af met vershoudfolie en prik een aantal gaatjes in de folie.
- Verwarm de **zoete-aardappelblokjes** 4 - 5 minuten in de microgolf op hoge stand, of tot ze zacht zijn.
- Haal voorzichtig de folie van de kom. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart.



3. Saus maken

- Voeg de **avocado** toe aan een hoge kom. Voeg de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water toe aan de kom.
- Pers ¼ **limoen** per persoon uit boven de hoge kom.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pulled chicken bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **pulled chicken** 4 minuten.
- Snijd ondertussen de **sla** grof.
- Laat de **maïs** uitlekken in een vergiet en snijd de **limoen** in kwarten.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



4. Serveren

- Serveer de sla over diepe borden.
- Verdeel de **zoete aardappel**, **pulled chicken** en **maïs** over de **sla**.
- Garneer met de avocadosaus en serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Zelfgemaakte hamburger met frietjes

met komkommer-appelsalade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Appel



[Mini-]komkommer



Ui



Mesclun



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Hamburgerbroodje met sesam



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, pan met deksel, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3469 / 829	460 / 110
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	102	14
Waarvan suikers (g)	18	2,4
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng de frieten in een kom met de olijfolie, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om. Leg de laatste 2 minuten de **hamburgerbroodjes** bij de frieten in de oven.



2. Appel snijden

Snijd ondertussen de **appel** in kwarten en verwijder het klokhuis. Rasp ¼ van de **appel** met een grove rasp en houd apart. Snijd de overige **appel** in de lengte in dunne schijfjes. Houd 3 schijfjes per persoon apart ter garnering.

Weetje 🍏 *Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.*



3. Salade maken

Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder met een lepel de zaadlijsten en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **ui** in ringen. Houd 5 **mesclunblaadjes** per persoon apart om te garneren. Meng in een saladekom de overige **mesclun** met de **appelschijfjes** en de **komkommer**. Breng op smaak met de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout.



4. Hamburger maken

Meng in een kom het **gehakt** met de geraspte **appel** en de **panko**. Breng op smaak met peper en zout. Vorm 1 hamburger per persoon van het mengsel.



5. Hamburger bakken

Verhit een pan met deksel op middelhoog vuur. Het **gehakt** is vrij vet, dus voeg alleen bakvet toe als je denkt dat de burger anders aanbakt. Bak de hamburger en de **ui** 7 minuten (zie Tip). Keer de hamburger om en bak nog 4 minuten. Dek de pan af en bak nog 3 minuten.

Tip: *Je kunt de appelschijfjes ook meebakken met de ui voor een zoete draai aan je burger.*



6. Serveren

Snijd het **hamburgerbroodje** open en besmeer de onderste helft met wat mayonaise naar smaak. Leg de achtergehouden **appelschijfjes** en **mesclun** erop. Leg vervolgens de hamburger en **ui** erop. Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Romige aardappelsoep met garnalen

met mais, tomaat en kokosmelk

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Paprikapoeder



Laurierblad



Mais in blik



Tomaat



Garnalen



Kokosmelk



Vissaus



Verse bieslook



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Keukenpapier, soeppot met deksel, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kokosmelk (ml)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2577 / 616	276 / 66
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,3
Koolhydraten (g)	57	6
Waarvan suikers (g)	14,2	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 1 ½ cm.
- Verhit de boter in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 minuten. Breng op smaak met zout.
- Voeg het **paprikapoeder** en het **laurierblad** toe en bak nog 1 minuut.

Weetje 🍷 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten en niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?*



2. Aardappelen koken

- Voeg de **aardappelen** toe aan de bouillon en kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Snijd de **tomaat** in grove stukken en snijd de **bieslook** fijn.
- Giet de **mais** af.



3. Garnalen bakken

- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier.
- Verhit de olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de **garnalen** 2 minuten rondom, of tot ze roze kleuren. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de pan en bewaar apart.



4. Serveren

- Voeg de **mais**, de **tomaat**, de **kokosmelk** en de **vissaus** (*let op: zout!* *Gebruik naar smaak*) toe aan de soeppot met **aardappelen** en kook 2 minuten mee.
- Voeg de **garnalen**, inclusief het bakvet uit de pan, toe. Verhit nog 1 minuut.
- Meng vervolgens de wittewijnazijn en de helft van de **bieslook** door de soep. Verdeel de soep over diepe borden en garneer met de overige **bieslook**.



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Romige orzo met witloof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Witloof



Achterham



Orzo



Culinaire room



Geraspte Goudse kaas



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Achterham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witloof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	388 /93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,8	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

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

Weetje 🍌 *Wist je dat witloof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?*



2. Bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **witloof** toe en meng goed door. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot de **witloof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

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



3. Ham bereiden

Snijndertussen de **achterham** kleine blokjes en bereid de bouillon. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan de **witloof** en meng goed door. Voeg de **room** en de bouillon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de sauteerpan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **geraspte kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **geraspte kaas**. Garneer met de eventueel bewaarde **witloof**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Curry met gekruide kippendijreepjes

met bloemkoolrijst, langgraanrijst en paprika

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Paprika



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	558 /133
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,2
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

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 met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **paprika**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten al roerend.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.

Weetje 🌱 *Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.*



4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de **witte rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de kipcurry erover.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout.



Driekazenpizza

met mozzarella, blauwe kaas en geitenkaas

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Pizzadeeg



Knoflookteen



Passata



Gedroogde oregano



Blauwekaasblokjes



Mozzarella



Geraspte belegen geitenkaas



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

De schimmel in blauwe kaas is penicillium, een onschadelijke, eetbare schimmel die wordt toegevoegd om de kenmerkende blauwe aderen en de uitgesproken pittige smaak te creëren.

Scheur mij af!



Italiaanse rucolasalade

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat, sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	962 /230
Vetten (g)	43	10
Waarvan verzadigd (g)	21,4	5
Koolhydraten (g)	104	24
Waarvan suikers (g)	12	2,8
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	4,5	1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🌱 Dithiolen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Knoflook fruiten

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** en de helft van de **oregano** toe en bak 1 minuut, of tot het begint te geuren. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.



3. Tomatensaus maken

Voeg de **passata** en ½ tl suiker per persoon toe en roer goed door. Breng goed op smaak met peper en zout en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



4. Pizzadeeg uitrollen

Rol het **pizzadeeg** uit op een bakplaat (zie Tip). Besmeer met de tomatensaus.

Tip: Je hebt geen extra bakpapier nodig! Het pizzadeeg is namelijk in bakpapier gerold.



5. Pizza beleggen

Verdeel de **geraspte geitenkaas** over de pizza. Scheur de **mozzarella** in stukken en verdeel over de pizza. Snijd de **blauwekaasblokjes** kleiner en verdeel over de pizza. Bestrooi met de overige **oregano** en peper naar smaak. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin en gesmolten is.



6. Serveren

Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Rooster de zonnebloempitten 1 - 2 minuten in een pan. Snipper de sjalot en halveer de tomaten. Meng de rucola met per persoon: 2 tl extra vierge olijfolie, 1 tl zwarte balsamicoazijn en 1 tl honing. Garneer de salade met de Grana Padano, zonnebloempitten en de balsamicocrème.



Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst, zoet-pikante chilisaus en pinda's

Plantaarlijk

Totale tijd: 40 - 50 min.



Sesamolij



Basmatirijst



Lente-ui



Knoflookteen



Rode peper



Bloemkool



Panko paneermeel



Witte kool en wortel



Zoet-pikante chilisaus



Verse gember



Gezouten pinda's



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

Je maakt vandaag crispy sesam bloemkoolstukjes door
bloemkool in sesammayonaise te dippen en vervolgens een
korstje van panko te geven.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, pot met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Bloemkool* (g)	150	300	450	600	750	900

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753/897	576/138
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	109	17
Waarvan suikers (g)	19,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamolie**, sojasaus en bruine basterdsuiker. Schep ½ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, een klein scheutje olijfolie en een snuifje zout.



4. Rijst koken

Verhit een scheutje olijfolie in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **lente-ui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **basmatirijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



2. Bloemkool roosteren

Snij de **bloemkool** in roosjes. Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Meng de **witte kool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **witte kool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*) en snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst**. Serveer de **zoet-pikante chilisaus** en de overige sesammayonaise erbij. Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui** en de **pinda's**.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

Bulgurbowl met vegetarische shoarma

met witte kaas, knoflook-yoghurtsaus en zoetzure ui

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vegetarische shoarma



Bulgur



Ui



Biologische volle yoghurt



[Mini-]komkommer



Knoflookteen



Griekse kruidenmix



Witte kaas



Paprika



Gerookt paprikapoeder



Verse dille, munt & bladpeterselie



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

Tzatziki is een verfrissende dip op basis van yoghurt uit Griekenland. De dip is geworteld in de mediterrane keuken en zou geïnspireerd zijn op oude Perzische en Indiase sauzen, waarna het uitgroeide tot een Grieks basisproduct.

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, pot, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroekt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	700 / 167
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,8
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	16,6	3,4
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de **bulgur** en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **bulgur** in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **Griekse kruidenmix** en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Meng goed door en bewaar apart.

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



3. Shoarma bakken

- Voeg in de laatste minuut het **gerookte paprikapoeder**, de honing en het water voor de saus toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **komkommer** in de lengte in kwarten en daarna in kleine blokjes. Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de **yoghurt** met de **komkommer**, de mayonaise, de extra vierge olijfolie, de helft van de **verse kruiden** en de overige **knoflook**.



2. Ui inleggen

- Meng in een kleine kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de **ui** toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Laat staan tot serveren en schep af en toe om.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **paprika**, de helft van de **knoflook** en de overige **ui** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **veggie shoarma** toe aan de pan en bak 5 - 6 minuten.

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



4. Serveren

- Voeg eventueel het pekelfocht van de **ui** naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **bulgur** in diepe borden.
- Leg de **shoarma**, de ingelegde **ui** en knoflook-yoghurtsaus erbovenop. Verkruimel de **witte kaas** erover en garneer met de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 - 5 minuten al roerend.

Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met frisse aardappelsalade met appel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse brie



Appel



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



[Mini-]komkommer



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

In dit gerecht serveer je brie op een baguette. Je geniet van
de Franse keuken, maar dan gewoon bij jou thuis. *Vive la
France!*

Scheur mij af!



Achterham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 /911	568 /136
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,3
Koolhydraten (g)	130	19
Waarvan suikers (g)	27,9	4,2
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,3	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.
- Halveer de **aardappelen** en snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten.
- Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pot met deksel, verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokjes erboven en kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Ui karamelliseren

- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 3 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, roer de **uienchutney** erdoorheen en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in dunne schijfjes.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de **brie** in sneetjes van ½ cm dik.

Weetje 🍏 *Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.*



3. Broodje bereiden

- Snijd de **baguette** in de lengte doormidden. Leg beide helften op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het **brood** met ½ el mosterd per persoon. Verdeel de **brie** erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde **ui**.
- Bak het **brood** 5 - 8 minuten in de oven, of tot de **brie** is gesmolten.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **slamix**, **appel**, **komkommer** en **patatjes** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de **broodhelften** op elkaar en snijd doormidden.
- Leg de broodjes op de borden en serveer met de aardappelsalade.

Eet smakelijk!



Garneer met de ham.

Kipfilethaasjes met sticky appelsiensaus

met broccoli en patatjes met rozemarijn

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelwedges



Kipfilethaasjes



Handsinaasappel



Ui



Broccoli



Gedroogde rozemarijn



Pikante uienchutney



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de
Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de
kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.

Scheur mij af!



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Grove mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarm] kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	417 /100
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,6
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	26,7	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **aardappelwedges**, afgedekt, 15 minuten.
- Verwijder het deksel, voeg de **rozemarijn** toe en bak nog 5 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng water aan de kook in een pot voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Blancheer de **broccoli** 2 - 3 minuten en giet af.



3. Saus maken

- Voeg aan dezelfde pan de **uienchutney**, het **appelsiensap**, de honing, de mosterd en de bloem toe. Verkruimel het bouillonblokjes erboven. Meng goed en breng aan de kook. Laat 2 - 3 minuten indikken.
- Haal dan van het vuur en roer de overige boter door de saus.



2. Kip bakken

- Snijd de **ui** in 8 partjes.
- Leg de **ui** en **broccoli** op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verhit de helft van de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 4 - 6 minuten, of tot hij gaar is. Haal uit de pan en houd apart.
- Pers ondertussen de **appelsien** uit.



4. Serveren

- Serveer de **patatjes**, **kip** en **broccoli** op borden.
- Besprenkel de **kip** met de appelsiensaus.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Parelcouscous met garnalen en courgette

met verse tijm, rode peper en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Citroen



Verse tijm



Courgette



Parelcouscous



Tomaat



Rode puntpaprika



Garnalen



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

Parelcouscous, ook wel ptitim of fregola genoemd, is groter dan gewone
couscous omdat het in grotere bolletjes is gerold. Hierdoor heeft het een
stevigere textuur, perfect om sauzen te absorberen!

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Fijne rasp, pot, keukenpapier, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout

naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2151 /514	437 /104
Vetten (g)	14	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,5
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en pers de **citroen** uit.
- Ris de blaadjes van de **tijm**.
- Snijd de **courgette**, **puntpaprika** en **tomaat** in blokjes.



3. Bakken

- Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 3 minuten al roerend. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde wok of sauteerpan op middellaag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **courgette**, **puntpaprika**, **tijm** en **citroenrasp** toe en bak 6 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



2. Parelcouscous koken

- Kook water in een pot en verkruiemel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook de **couscous** 12 - 14 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Dep ondertussen de **garnalen** droog met keukenpapier.



4. Meng en serveren

- Voeg de **garnalen** en de **tomaat** toe aan de **groenten**. Breng op smaak met ½ el **citroensap** per persoon, peper en zout. Meng goed en verhit nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Voeg vervolgens de **parelcouscous** toe en meng het geheel goed.
- Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel met extra **citroensap** naar smaak.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Zalm in citroen-botersaus met kappertjes

met penne in kerstomatensaus en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zalmfilet



Penne



Verse dille



Courgette



Knoflookteen



Kappertjes



Citroen



Passata



Rode kerstomaten



Siciliaanse kruidenmix



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukke? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 / 832	661 / 158
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	18,8	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Kook water met een flinke snuf zout in een pot. Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet de **pasta** af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in halve maantjes.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Saus maken

- Verhit ⅓ van de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **kerstomaten** en **courgette** 5 minuten.
- Voeg daarna de **passata**, de **Siciliaanse kruiden** en de suiker toe. Meng goed, zet het vuur laag en dek de pan af met het deksel. Laat 3 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **dille** grof en voeg de helft van de **dille** toe aan de saus. Meng goed en laat nog 1 minuut koken.



3. Vis bakken

- Verhit ⅓ van de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Voeg daarna de **kappertjes** en de overige boter toe. Draai de **vis** om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **citroen** in kwarten.
- Blus, als de **zalm** gaar is, de pan met het sap van een ¼ **citroen** per persoon.



4. Serveren

- Roer de **pasta** door de tomatensaus en voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de **pasta** op borden en leg er de **vis** erop.
- Besprenkel met de kappertjessaus uit de pan.
- Garneer met de overige **dille**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout.

Steak met romige venkelrisotto

met geroosterde tomaten, citroen en Italiaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gemarineerde steak



Knoflookteen



Ui



Venkel



Tomaat



Citroen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels
meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten, wat zorgt
voor een extra romige structuur.

Scheur mij af!



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	340 /81
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,5
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	14,7	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **tomaten** in kwarten, leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes. Houd de **venkelloof** apart om later als garnering te gebruiken.



4. Risotto afmaken

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in partjes. Voeg, wanneer de **risotto** klaar is, de **roomkaas**, **Italiaanse kruiden** en ½ tl **citroenrasp** per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Controleer ondertussen de **tomaat** in de oven (zie Tip).

Tip: Zet de oven uit als de tomat al gaar is en houd warm tot serveren.



2. Venkel bakken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de boter in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en ¾ van de **venkel** 4 - 5 minuten. Voeg daarna de **knoflook** en de **risottorijst** toe en bak nog 2 minuten op laag vuur. Meng in een kom de overige **venkel** met de suiker en ⅔ van de wittewijnazijn. Breng op smaak met een snuifje zout en houd apart. Schep regelmatig om.



5. Steak bakken

Verhit de overige boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, als de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat onder aluminiumfolie rusten. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in sneetjes.



3. Risotto maken

Blus af met de overige wittewijnazijn. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



6. Serveren

Server de **risotto** op diepe borden. Leg de **steak** en de geroosterde **tomaat** erbovenop. Knijp 1 **citroenpartje** uit over elk bord en garneer met het **venkelloof**. Server de venkelsalade en de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Aubergine



Wortel



Teriyakisaus



Gomasio



Verse koriander



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek
waarbij vlees of vis een glimmend (*teri*) glazuurlaagje krijgt
en op een hete plaat wordt gegrild (*yaki*).

Scheur mij af!



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, sauteerpan met deksel, rasp, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	462 /110
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	17,2	2,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pot met deksel op laag vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Roer de **rijst** erdoor en giet de bouillon erbij.



4. Steak bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie. Meng ondertussen het bakvet uit de pan door de **aubergine**.



2. Rijst koken

Kook de **rijst**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Haal de pot van het vuur en laat 5 minuten nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd elke helft in vier lange partjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een sauteerpan op hoog vuur. Bak de **aubergine** 3 - 4 minuten en keer regelmatig om.

Weetje 🍆 *Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?*



5. Wortelsalade maken

Rasp ondertussen de **wortel** en snijd de **koriander** fijn. Meng in een kom de **wortel** met de mayonaise, de wittewijnazijn en de helft van de **koriander**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.



3. Aubergine stomen

Zet het vuur middelhoog en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de sauteerpan af en stoom de **aubergine** 4 - 6 minuten. Verwijder het deksel, voeg de **teriyakisaus** toe en bak nog 1 minuut (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van pikant en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de aubergine toe.*



6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in sneetjes. Verdeel de **rijst** over de kommen en schep de **aubergine** en wortelsalade erover. Leg de **steak** erbovenop. Garneer met de **gomasio** en de overige **koriander**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaadig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Heekfilet in romige currysaus

met rijst, sperziebonen en koriander

Lekker snel Caloriebewust Pescatarian

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Heekfilet



Knoflookteen



Gesneden ui



Gemberpuree



Gebroken sperziebonen



Verse koriander



Tomatenblokjes



Kokosmelk



Peruaanse kruidenmix



Currypoeder



Kook mee en win een weekendje weg

Weer in balans na de decemberdrukte? Kook in januari mee en maak kans op een weekendje weg. Scan voor de challenge!

Scheur mij af!



Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Gemberpuree* (g)	5	10	20	20	30	30
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	496 /119
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	12,1	2,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** 6 minuten.
- Voeg de **sperziebonen** toe en kook nog 4 - 6 minuten.
- Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gesneden ui**, het **currypoeder** en de **gemberpuree** 2 - 3 minuten.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **tomatenblokjes**, **kokosmelk** en suiker toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis garen

- Bestrooi de **vis** met de **Peruaanse kruiden**.
- Leg de **vis** in de sauteerpan. Zorg ervoor dat de **vis** volledig onder de saus staat.
- Laat de **vis**, afgedekt, 2 - 3 minuten in de saus garen.
- Snijd ondertussen de **korianderblaadjes** grof.



4. Serveren

- Roer de **rijst** los met een vork en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen.
- Serveer de tomatencurry met **vis** erbovenop.
- Garneer met de **koriander**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Tostada's met cheesy smashburgers

met augurk-dillemayonaise en knapperige komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gemengd gekruid gehakt



Gesneden rode kool



Gesneden augurken



[Mini-]komkommer



Verse dille & bieslook



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Ui



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.

Scheur mij af!



Gemengd gekruid gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, saladekom, kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden rode kool* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 /946	750 /179
Vetten (g)	63	12
Waarvan verzadigd (g)	19	3,6
Koolhydraten (g)	57	11
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snipper de **ui** en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg het **gehakt** toe aan de kom en kneed goed door.
- Verdeel het **gehakt** in 3 ballen per persoon, druk vervolgens 1 gehaktbal per **tortilla** plat.
- Druk het **gehakt** zo plat mogelijk zodat er ½ cm ruimte overblijft aan de randen van de **tortilla's**.



2. Tortilla's bakken

- Verhit de zonnebloemolie in 2 pannen op middelhoog vuur. Bak de **tortilla's** met het **gehakt**, met de gehaktkant naar beneden, 3 - 4 minuten.
- Draai de **tortilla's** om en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de **cheddar** eroverheen en laat smelten.



3. Komkommersalade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **bieslook** en **dille** fijn, of gebruik een schaar om het fijn te knippen.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie samen met de wittewijnazijn en de honing. Voeg de **rode kool**, de **komkommer** en de helft van de **verse kruiden** toe. Meng goed door de dressing heen. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, de **augurken**, de overige **ui** en de overige **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel wat van de komkommersalade over de **tortilla's** en besprenkel met de saus. Serveer de overige salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Kipfilet met pesto-krieltjes

met courgette en paprika

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Voorgekookte halve krielt met schil



Pesto genovese



Ui



Paprika



Courgette



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Wist je dat *pesto* letterlijk 'gestamp't betekend? Doordat deze traditioneel wordt bereid in een vijzel.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	497 / 119
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9	1,6
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	8,3	1,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Krieltjes bakken

- Halveer eventuele grote **krieltjes** of snijd in vieren.
- Verhit de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 - 4 minuten. Schep regelmatig om.



2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes en snijd de **paprika** in reepjes.

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



3. Krieltjes maken

- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprikareepjes**, **courgette** en de **kipfilet** toe. Bak in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Meng ondertussen, zodra de **krieltjes** gaar zijn, de **pesto** erdoor.



4. Serveren

- Verdeel de **patatjes** over de borden samen met de gebakken **groenten** en de **kipfilet**.
- Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kip

met pinda's en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse udonnoedels



Knoflookteen



Gemberpuree



Ui



[Mini]-komkommer



Tomaat



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Verse koriander



Gezouten pinda's



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



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

Gemberpuree combineert de uitgesproken, aromatische smaak van verse gember met kant-en-klaar gemak. Het bespaart tijd in de keuken en geeft een warme kick aan gerechten!

Scheur mij af!



Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2272 /543	385 /92
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	25,1	4,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	3,9	0,7

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 **sojasaus**, **gemberpuree**, **knoflook** en suiker.
- Voeg het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe en meng goed.



2. Snijden

- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in partjes en de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **koriander** fijn (zie Tip).
- Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **ui** en **koriander**.

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



3. Gehakt bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** in 3 minuten los.
- Voeg de **udonnoedels** en ⅔ van de saus toe, meng goed en verhit nog 2 - 3 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 **udonnoedels** en toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden. Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de overige saus. Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Tomaat-paprikasoep met parelcouscous

met zure room, verse dragon en zelfgemaakte soepstengels

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



Verse dragon



Abrikozenstukjes



Parelcouscous



Volkoren ciabatta



Biologische zure room



Geraspte Italiaanse kaas



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



Gekruid Oranjevoorn kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pot, soeppot met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	543 /130
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	19,2	4
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon voor de soep. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes. Ris de blaadjes van de **dragontakjes** en snijd fijn.



4. Soepstengels bakken

Snijd ondertussen het **broodje** open en snijd elke helft in drie repen. Leg de repen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie. Bestrooi met de overige **knoflook**, peper en zout. Bak in 8 - 10 minuten krokant in de oven.



2. Soep maken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppot met deksel op middelmatig vuur en bak de **ui**, **tomaat**, **paprika**, **abrikozen** en de helft van de **knoflook** 2 minuten. Roer regelmatig goed door. Voeg 200 ml van het kokende water per persoon toe en verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de pot. Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.



5. Pureren en mengen

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



3. Parelcouscous koken

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

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



6. Serveren

Verdeel de soep over de kommen en gaarneer met de **geraspte Italiaanse kaas**, de overige **zure room** en de **dragon** (zie Tip). Serveer met de soepstengels.

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

Eet smakelijk!



Draai kleine gehaktballetjes van het gehakt. Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 10 - 12 minuten rondom bruin.



Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



Spinazie



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.

Scheur mij af!



Hamburger van gemengd gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	526 /126
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,5
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Mengen

Voeg de **pasta**, **spinazie** en ⅓ van de **oude kaas** toe aan de pompoensaus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.

Weetje 🍷 *Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!*



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de **gedroogde tijm** toe en bak 4 - 6 minuten al roerend. Blus af met de bouillon en kook, afgedekt, 8 - 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



5. Pompoenpitten roosteren

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant bruin kleurt. Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

Haal de **groenten** uit de pan en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de **roomkaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg een extra scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Verhit een scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de hamburgers 4 minuten per kant.

Taco's met krokante vis

met knapperige groenten en smokey mayonaise

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



[Mini-]komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



Koolvis



Ui



Tomaat



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

De combinatie van vis en zeevruchten en de Mexicaanse
keuken vindt zijn oorsprong in de kustgebieden van Mexico,
waar verse vis en schaaldieren in overvloed aanwezig zijn.

Scheur mij af!



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, rasp, keukenpapier, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 / 853	571 / 136
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	20	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **wortel**. Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuif zout. Voeg de **wortel, ui en komkommer** toe en meng goed door. Bewaar apart tot serveren en schep af en toe om.

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



2. Vis bereiden

- Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*), peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken.
- Smeer de **vis** in met ½ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



3. Saus maken

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



4. Serveren

- Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise. Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, de **vis**, de **tomaat** en wat van de zoetzure **groenten**.
- Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.



Eenpansspaghetti met tomatensaus

met Parmigiano Reggiano en zelfgemaakte kruidenroomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Uit



Knoflookteen



Roomkaas



Tomaat



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Passata



Verse bladpeterselie & basilicum



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



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

Je maakt deze pasta af met zelfgemaakte kruidenroomkaas. Deze bereid je met roomkaas en verse peterselie en basilicum.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Rasp, kleine kom, soeppot of grote pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	376 /90
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	16,5	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een soeppot of grote pot met deksel. Bak de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Breek de **spaghetti** in de helft en voeg toe aan de pot. Voeg de **tomaat**, **passata**, **oregano**, **Siciliaanse kruidenmix** en de bouillon toe.



2. Saus maken

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



3. Kruidenroomkaas maken

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



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden.
- Schep de **spaghetti** erop.
- Garneer met de kruidenroomkaas, de **Parmigiano Reggiano**, de overige **bladpeterselie** en het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



Cheesy kipfilet met Midden-Oosterse kruiden

met bulgur, groenten en verse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Groene paprika



Tomaat



Ui



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteen



Verse bladpeterselie en munt



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Wist je dat een groene paprika meer vezels en vitamine K bevat dan een rode of gele paprika?

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, sauteerpan, grote pan, ovenschaal, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 / 649	531 / 127
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,9
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	11,3	2,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Voeg de **bulgur** en water toe aan een pot met deksel zodat de **bulgur** goed onderstaat. Verkruimel het bouillonblokjes boven de pot.
- Breng het water aan de kook en kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **paprika** en **tomaat** in blokjes.



2. Kipfilet bakken

- Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 4 minuten per kant. Voeg de **paprika** toe en bak nog 2 minuten.
- Leg de **kipfilet** en **paprika** in een ovenschaal en schep de **tomaat** en de helft van de **ui** erbovenop. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de **kaas** en bak 8 - 9 minuten in de oven, of tot de **kipfilet** gaar is.



3. Specerijen bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de boter in een sauteerpan op middelmatig vuur. Fruit de **knoflook**, de overige **ui** en de helft van de **Midden-Oosterse kruiden** 2 - 3 minuten.
- Roer de **bulgur** en de wittewijnazijn erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de overige **Midden-Oosterse kruiden**.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Haal de ovenschaal uit de oven, haal de **kipfilet** eruit en bewaar apart.
- Voeg de **groenten** en de helft van de **verse kruiden** toe aan de sauteerpan met **bulgur** en roer goed door.
- Serveer de **bulgur** over de borden en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige **verse kruiden**.



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.