

Kip piccata met ovengebakken patatjes

met wortel, rode biet en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kipfilet



Kappertjes



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in sneetjes gesneden
vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, boter en
kappertjes.

Scheur mij af!



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, pan met deksel, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
[Plant aardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plant aardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	392 /94
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,3
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **rode biet** en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik. Snijd de **wortels** in de lengte in kwarten. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



2. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **rode-bietpartjes**, de **wortel**, de **krieltjes** en de helft van de **knoflook**. Voeg de olijfolie en **gedroogde tijm** toe en schep goed om. Verdeel de **groenten** en de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.

Weetje 🍷 *Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!*



3. Kip bakken

Zet een diep bord met de bloem klaar. Bestrooi de **kipfilet** met peper en zout en wentel door de bloem. Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar onder aluminiumfolie.



4. Snijden

Snipper ondertussen de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en pers ¼ **citroen** per persoon uit. Snijd de overige **citroen** in partjes. Hak de **peterselie** grof.



5. Saus maken

Verhit opnieuw ½ el boter per persoon in de pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de **kappertjes** en per persoon: 1 tl **citroensap** en 1 tl **citroenrasp** toe en laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken. Voeg de **kip** en **peterselie** toe en verwarm nog 1 - 2 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **patatjes** en **groenten** over de borden. Schep de **kip** met saus eraan. Serveer met mayonaise naar smaak en de eventuele overige **citroenpartjes**.

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.

Vegetarische volkoren quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Paprika



Tomaat



Verse koriander



Limoen



Mexicaanse kruiden



Zoet-pikante chilisaus



Volkoren tortilla



Kruidenkaasblokjes



Paprikapoeder



Geraspte oude Goudse kaas



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

Vandaag bereid je vegetarische quesadilla's. De verse koriander
en de zoet-pikante chilisaus geven dit gerecht zoveel smaak,
dat je het vlees niet zult missen.

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	562 /134
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,9
Koolhydraten (g)	49	10
Waarvan suikers (g)	13,2	2,7
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de **ui** fijn. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Meng in een grote kom de **courgette** en **paprika** met het **paprikapoeder**, de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout.



3. Quesadilla's maken

- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier.
- Beleg de helft van de **tortilla's** met de gebakken **groenten** en beide soorten **kaas**.
- Vouw de **tortilla's** dubbel en druk de quesadilla's goed aan.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.



2. Pico de gallo maken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** 4 - 5 minuten.
- Snijd de **limoen** in kwarten. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes en snijd de **koriander** fijn.
- Meng in een kom de **tomaat**, **ui**, **koriander** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

Tip: Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee met de andere groenten.

Weetje 🍋 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pikante chilisaus**.
- Verdeel de quesadilla's over de borden.
- Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes**.
- Serveer met de chilimayonaise en de pico de gallo.

Eet smakelijk!



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

Tajine van kip, puntpaprika en aubergine

met peterselie-patatjes en olijven

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Afrikaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Wortel



Ui



Verse gember



Aubergine



Kipfilet



Citroen



Groene olijven



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

Tajine is ook de benaming van de aardewerken stoofpot waar
dit gerecht traditioneel in wordt bereid - langzaam gegaard
op hete kolen.

Scheur mij af!



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 / 582	371 / 89
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	18,9	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot met deksel. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember**. Halveer de **paprika**, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Halveer de **wortel** en snijd in halve maantjes.



4. Laten sudderen

Haal de **kipfilet** uit de pan en bewaar apart. Voeg de **Afrikaanse kruidenmix** en de honing toe en schep goed om. Leg de **kipfilet** terug in de sauteerpan. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe, zodat ⅔ van de **groenten** bedekt is met water. Laat het geheel, afgedekt, 12 - 15 minuten sudderen op middelmatig vuur.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en bewaar afgedekt in de pot. Verhit de olijfolie in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **aubergine**, **wortel**, **ui**, **knoflook** en **gember** toe. Bak 3 - 4 minuten. Voeg de bruine suiker toe en bak 1 - 2 minuten.

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



5. Afmaken

Snijd ondertussen de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in kwarten en halveer de **olijven**. Voeg, als de tajine gaar is, de **olijven** toe aan de sauteerpan. Knijp **citroenpartjes** naar smaak uit boven de pan. Laat zonder deksel nog 5 - 6 minuten verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

Maak wat plaats in het midden van de pan. Voeg de **kipfilet** en de **paprika** toe (zie Tip). Breng de **kipfilet** op smaak met peper en zout en bak in 2 minuten per kant gelijkmatig bruin.

Tip: *Als je geen plaats meer hebt in de sauteerpan kun je de kipfilet ook apart bakken in een pan.*



6. Serveren

Besprenkel de **patatjes** met de extra vierge olijfolie en ⅓ van de **peterselie**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **patatjes** over soepborden en schep de tajine erbij. Garneer met de overige **peterselie** en serveer met de eventuele overige **citroenpartjes**.

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.



Frisse krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in water



Tomaat



Dille, munt en
bladpeterselie



Ui



Kappertjes



Witte kaas



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

Tonijn is een voedingsrijke vis vol magere eiwitten, omega-3-
vetzuren en essentiële vitaminen. Het is gezond voor het hart,
ondersteunt de hersenfunctie en bevat weinig calorieën.

Scheur mij af!



Tonijn in water

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse dille, munt & bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaar]dige mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge 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)	2473 / 591	456 / 109
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,5
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	8,4	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een snufje zout aan de kook in een pot voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Weetje 🍷 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **verse kruiden** fijn. Snipper de **ui**.



3. Meng

- Meng in een saladekom de **ui** met de **kappertjes**, de **tonijn**, extra vierge olijfolie, wittewijnazijn en de helft van de **verse kruiden**.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat**, mayonaise en **tonijn** toe. Meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruiem de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **verse kruiden**.

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 snufje peper en zout.



Veggie kip tikka masala

met rijst, yoghurt en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Verse gember



Vegan kipstukjes



Biologische volle yoghurt



Garam masala



Ui



Gemalen korianderzaad



Passata



Witte langgraanrijst



Kokosmelk



Rode puntpaprika



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

Wist je dat *garam masala* letterlijk 'pikant kruidenmengsel' betekent in het Hindoestaans?

Scheur mij af!



Vegan kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Garam masala (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	65	125	180	250	305	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3025 / 723	640 / 153
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,7
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	12,4	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,3	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 voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui** en snijd de **puntpaprika** in blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **paprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **gember** en **knoflook** toe. Voeg per persoon: ½ tl **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en ½ tl **gemalen korianderzaad** toe. Bak 1 minuut verder.
- Voeg de **passata** toe, roer door en laat, afgedekt, 10 - 15 minuten zachtjes koken.



3. Vegan kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **vegan kipstukjes** en ½ tl **garam masala** per persoon toe en bak in 3 - 4 minuten lichtbruin.
- Roer vervolgens de aangegeven hoeveelheid water door de **vegan kipstukjes**. Bak 1 minuut verder zodat het water verdampt. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer de **kokosmelk** door de curry.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **vegan kipstukjes** toe.
- Verdeel de **rijst** over diepe kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**.

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.

Aubergine en courgette uit de oven

met casarecce, tomaat en basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Tomaat



Knoflookteen



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Casarecce



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Courgette



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.

Scheur mij af!



Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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, ovenschaal, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	537 /128
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,4	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. Snijd de **aubergine** en **courgette** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Snijd de **tomaat** in schijfjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Groenten in de oven bakken

Schenk een laagje saus in de ovenschaal. Bedek de saus met **aubergineplakken**. Leg vervolgens een laag **tomaat** en een laag **courgette** eroverheen. Herhaal tot alle ingrediënten gebruikt zijn en eindig met een laag saus. Bestrooi met de **geraspte kaas** en bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** 4 - 5 minuten per kant (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je een grillpan? Dan kun je de aubergine- en courgetteplakken ook grillen in plaats van bakken.



5. Pasta koken

Breng ondertussen water aan de kook in een pot met deksel en kook de **pasta**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak. Snijd de **verse basilicumblaadjes** in fijne reepjes.



3. Saus maken

Meng in een kom de **passata** met de **knoflook**, de zwarte balsamicoazijn, suiker en **Siciliaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en schep de ovenschotel erop. Garneer met het **verse basilicum**.

Weetje 🍌 *Wist je dat groenteconserven ongeveer evenveel voedingsstoffen bevatten als verse groente? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente per persoon.*

Eet smakelijk!



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

Turkse pide met gehaktballetjes à la köfte

met rode puntpaprika en zoetzure ui

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Passata



Midden-Oosterse
kruidenmix



Pizzadeeg



Tomaat



Rode puntpaprika



Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



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

Turkse pide is flatbread in de vorm van een bootje, gevuld met beleg zoals kaas, vlees of groenten. Het wordt gebakken tot het knapperig is en warm geserveerd!

Scheur mij af!



Rundergehaktballetjes met köfte-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, kleine kom, pan

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
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal					naar smaak	
Peper en zout					naar smaak	

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 / 982	672 / 161
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,7
Koolhydraten (g)	118	19
Waarvan suikers (g)	22,4	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snipper de andere helft. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Pide vullen

Rol het **pizzadeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip). Snijd het deeg in 2 gelijke delen. Vouw de randen naar binnen. Rol de hoekjes naar binnen zodat er een bootje ontstaat. Verdeel de vulling over het **deeg** en bak de pides 15 - 20 minuten in de oven.

Tip: Gebruik eventueel een deegroller of lege fles wijn om het deeg uit te rollen.



2. Vulling maken

Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en gesnipperde **ui** 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** en de **gehaktballen** toe. Bak 4 minuten al roerend, terwijl je de **gehaktballen** met een spatel halveert. Voeg de **passata**, de **Midden-Oosterse kruidenmix** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Breng aan de kook. Laat 4 - 6 minuten op laag vuur zachtjes verder koken. Breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Meng in een kleine kom de mayonaise met sambal naar smaak (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door yoghurt.



3. Ui pekelen

Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de **uienringen** toe, breng op smaak met peper en zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.

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.*



6. Serveren

Verdeel de pides over de borden en beleg met de gepekelde **ui** en de **tomaat**. Besprenkel met de sambalmayonaise.

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.



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteen



Ui



Gele currykruiden



Champignonmix
Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Garnalen



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn
en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!

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.

Benodigdheden

Soeppot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2807 / 671	380 / 91
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23,4	3,2
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppot op hoog vuur. Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 4 minuten verder.



3. Soep maken

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppot. Laat de soep 4 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg de **udonnoedels** en de **sojasaus** toe aan de soep en kook 3 minuten verder (zie Tip).

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



4. Serveren

- Breng de soep op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen.
- Garneer met de **koriander**, **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Voeg de garnalen vlak voor serveren toe aan de soep. Laat 3 - 5 minuten garen en haal van het vuur. Ga verder zoals beschreven.



Rigatoni met gehaktballetjes op z'n Zweeds

met romige saus, broccoli en gomasio

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rigatoni



Gehaktballetjes van varken en rund



Ui



Broccoli



Sojasaus



Culinaire room



Geraspte Goudse kaas



Gomasio-tuinkruidentmix



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

Een meubelwinkel populariseerde de Zweedse balletjes bij ons. Kan jij de Zweedse naam voor deze balletjes uitspreken? Daar heten ze *kötbullar*.

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken en rund

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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 met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	160	360	560	720	920	1080
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3791 /906	625 /149
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,1	3,6
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	8
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.
- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta** en de **broccoli** (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee potten om de pasta en de broccoli afzonderlijk te koken.



2. Pasta koken

- Kook de **pasta** 9 minuten.
- Voeg de **broccoli** toe en kook 4 - 6 minuten verder. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. De **gehaktballetjes** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



3. Saus maken

- Fruit de **ui** 1 - 2 minuten in dezelfde pan.
- Voeg de **culinaire room**, bouillon, mosterd, bloem en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de pan.
- Meng het geheel met een garde en laat de saus 5 - 6 minuten indikken. Proef en voeg eventueel meer **sojasaus** naar smaak toe.
- Voeg de **gehaktballetjes** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten verder garen.



4. Serveren

- Roer de **pasta** en **broccoli** door de saus en verhit 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de **gerasppte kaas** en **gomasio-tuinkruiden**.

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.



Spaghetti met romige pestosaus en courgette

met mini-romatomen en walnoot-basilicumgarnering

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Mini-romatomen



Geraspte Goudse kaas



Kruidenroomkaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Spaghetti



Pesto genovese



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.

Scheur mij af!



Varkensworstjes met tomaat
en rozemarijn

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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, rasp, pot, 2x kleine kom

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
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 / 810	747 / 179
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,9
Koolhydraten (g)	79	17
Waarvan suikers (g)	14	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	0,9	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **courgette** met een grove rasp. Halveer de **tomaten**.

Weetje 🌱 De walnoot is de enige noot die het plantaardige omega 3-vetzuur ALA bevat. Omega 3-vetzuren zijn goed voor ons hart en onze bloedvaten. ALA zit ook in lijnzaad en sojaolie.



2. Groenten bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en laat uitstomen zonder deksel.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomaten** toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten verder.



3. Garnering maken

- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **pesto** en de helft van de **Goudse kaas**.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Meng in een andere kleine kom een garnering van het **basilicum**, de **walnootstukjes** en de overige **Goudse kaas**. Bewaar ter garnering.



4. Serveren

- Voeg de **pasta**, het roomkaasmengsel en de zwarte balsamicoazijn toe aan de pan met **groenten**.
- Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden en garneer met de walnoot-basilicumgarnering.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak nog 6 - 8 minuten. Keer regelmatig om.

Pastaschotel met kip en gegrilde aubergine

in tomatensaus met mozzarella en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Italiaanse kruiden



Kipfilet



Geraspte mozzarella



Tomatenblokjes



Penne

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Deze geraspte mozzarella is niet alleen gemakkelijk in gebruik, maar ook net zo lekker zacht en romig van smaak zoals onze mozzarellabol.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Scheur mij af!



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, groot bord, ovenschaal, pot, keukenpapier, bord, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3293 / 787	540 / 129
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	17,6	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	54	9
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot en kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



2. Groenten snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van maximaal ½ cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten met flink wat zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken.

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



3. Saus maken

Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Bus af met de zwarte balsamicoazijn en de **tomatenblokjes**. Roer goed en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af en laat pruttelen tot verder gebruik.



4. Aubergine bakken

Verprijd de bloem met peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergineplakken** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de plakken door de bloem. Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak een paar **aubergineplakken** per keer in 2 - 3 minuten per kant goudbruin. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.



5. Kip bakken

Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Verhit de boter in dezelfde pan van de **aubergine** op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 3 - 4 minuten per kant. Meng ondertussen de **pasta** door de tomatensaus.



6. Serveren

Schep de **pasta** met saus in een ovenschaal. Leg de **kipfilet** op de saus en verdeel de **aubergine** erover. Bestrooi met de **mozzarella** en bak 5 - 8 minuten in de oven. Verdeel de pastaschotel over de borden.

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.



Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, peterselie en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignons



Prei



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse bladpeterselie



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

Deze olijfolie met truffelaroma gemaakt is van Coratina- en Peranzana-olijven. Deze worden met de hand geoogst in de omgeving van Puglia.

Scheur mij af!



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3

naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 /635	407 /97
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	4,8	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Risotto maken

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.
- Verhit de boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 5 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Verlaag het vuur, voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Herhaal dit met de overige bouillon. Voeg de overige bouillon in 2 keer toe. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg extra water toe en kook langer als je de **risotto** zachter wilt.



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn en verkruimel de **geitenkaas**.
- Roer de **Italiaanse kruiden**, de helft van de **geitenkaas** en de helft van de **peterselie** door de **risotto**. Proef goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.



2. Champignons bakken

- Snijd ondertussen de **champignons** in schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **champignons** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **champignons** erbovenop.
- Besprenkel met de **truffelolie**. Garneer met de **pecorino** en de overige **geitenkaas**.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Garneer met de serranoham.



Salade met serranoham en honing-geitenkaasbolletjes

met venkel, appelsien en parelcouscous

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Serranoham



Balsamicocrème



Handsinaasappel



Veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd, en is daarom ook vernoemd naar het Spaanse woord voor gebergte: *sierra*.

Scheur mij af!



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote kom, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2343 /560	416 /99
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	23,7	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pot voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Kook de **parelcouscous** in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker!



2. Venkel pekelen

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes.
- Meng in een grote kom de **venkel** met de witte balsamicoazijn, de suiker en een snuf zout (zie Tip).
- Zet apart en schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.

Tip: Houd je niet van rauwe venkel? Kook deze dan eerst 10 minuten.



3. Appelsien snijden

- Pel de **appelsien** en snijd het vruchtvlees in partjes.
- Ris de **verse muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.
- Meng de **venkel** met de **veldsla**, **parelcouscous**, **verse munt**, **appelsien** en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 Wist je dat veldsla zeer rijk zijn aan ijzer en calcium? De 20 gram die je in deze salade eet, draagt daardoor al bij aan een gezonde inname van beide.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden en leg de **serranoham** en de **geitenkaas** erbovenop.
- Besprenkel met de **balsamicocrème** en extra vierge olijfolie 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 snuf peper en zout.



Veggie visburger met ravigotedressing

met patatjes, dillemayonaise en appelsalade

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Plantaadige visburger



Voorgekookte halve kriel met schil



Radicchio en romaine



Witte kool en wortel



Appel



Ravigotesaus



Gedroogde tijm



Verse dille



Pompoenpitten

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! De verrukkelijke vegan visburger is rijk aan smaak en goed voor jou en de planeet.

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

Scheur mij af!



Plantaadige visburger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plant aardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krieltjes met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	618 /148
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1,2
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	19,4	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **krieltjes**, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tijm** toe en bak 5 minuten verder.

Weetje 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.*



2. Koolsla maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de **witte kool** en **wortel** toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet opzij. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.
- Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes.
- Snijd de **dille** fijn.



3. Burger bakken

- Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** in 3 minuten per kant goudbruin.
- Meng in een saladekom de **ravigotesaus** met de extra vierge olijfolie, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **dille** en de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **sla**, de koolsla, de **pompoenpitten** en de **appel** toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.
- Server de **burger** met de salade en **patatjes**.
- Server de dillemayonaise 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.

Sweet & sticky kip met gomasiobroccoli

met knoflook-gemberrijst en gefrituurde uitjes

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kippendijreepjes



Knoflookteen



Broccoli



Ui



Gomasio



Pikante uienchutney



Jasmijnrijst



Gemberpuree



Gefrituurde uitjes



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

Gomasio is een Japans specerij van gemalen sesamzaadjes
en een snuifje zout - perfect om smaak te versterken en
minder zout te gebruiken.

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot, vershoudfolie, pan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante uienchutney* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 / 929	691 / 165
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,3
Koolhydraten (g)	116	21
Waarvan suikers (g)	48,3	8,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ van de boter in een pot op laag vuur. Bak de **knoflook** en de **gemberpuree** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe (zie Tip). Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

Gezondheidstip 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik ¾. De overige rijst kun je in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



2. Kip bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ van de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en de **kippendijreepjes** 7 minuten.
- Voeg de **uienchutney**, de ketjap en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en bak nog 1 minuut (zie Tip).

Tip: Houd je van pikant? Voeg dan sambal naar smaak toe.



3. Broccoli stomen

- Snijd ondertussen de **broccoli** in roosjes. Voeg de **broccoli**, de overige boter en 1 el water per persoon toe aan een grote microgolfbestendige kom. Dek af met vershoudfolie en prik er een aantal gaatjes in. Verhit 4 - 5 minuten in de microgolf op hoge stand, of tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt.
- Verwijder voorzichtig de vershoudfolie.
- Roer de **gomasio** door de **broccoli** en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over kommen en leg de **broccoli** ernaast.
- Schep de **kippendijreepjes** met saus eroverheen.
- 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.

Romige masala linzensoep met naanbrood

met kruidige yoghurtsaus, kokosmelk en amandelschaafsel

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Passata



Garam masala



Linzen



Kokosmelk



Gemberpuree



Naanbrood met kruiden



Mix van gesneden wortel en ui



Knoflookteen



Biologische volle yoghurt



Verse koriander en munt



Amandelschaafsel



Selma's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

Receptontwikkelaar Selma: "Dahl is een van mijn favoriete gerechten en inspireerde mij om deze soep te maken. Dankzij de voorgesneden groenten, voorgedroogde linzen en veel smaakversterkers zoals gember en garam masala, maak je met dit recept een supersnel, voedzaam maar smaakvol gerecht!"

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, kleine kom, soeppot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van gesneden wortel en ui* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge 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)	3611 / 863	487 / 116
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	14,5	2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Bak de **naan** 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **knoflook** in grove stukken.
- Verhit de olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **gemberpuree**, de **voorgesneden groenten** en de **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.



2. Soep maken

- Voeg de **linzen**, zonder ze eerst af te gieten, toe aan de soep.
- Voeg de **passata**, de bouillon en de **kokosmelk** toe.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes sudderen.



3. Yoghurtsaus maken

- Snijd ondertussen de **koriander**, inclusief de steeltjes, grof.
- Ris de **muntblaadjes** van de takjes. Snijd de **muntblaadjes** grof.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de **munten** en de helft van de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn toe aan de soep. Pureer met een staafmixer tot de gewenste textuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de soep in kommen en garneer met de yoghurtsaus.
- Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **koriander**. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en serveer met het **naanbrood**.

Tip: Is de soep nog te dik? Maak hem naar smaak dunner door beetje bij beetje meer water toe te voegen.

Eet smakelijk!



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



Krokante plantaardige kipburger met dillemayo

op een wortelbroodje met frietjes en komkommersalade

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortelbroodje



Crispy Chic Burger van de Vegetarische slager



Botersla



[Mini-]komkommer



Verse dille



Ui



Geel mosterdzaad



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze burger van De Vegetarische Slager geniet van je van de malse textuur en lekkere smaak van traditionele kip, maar dan volledig plantaardig. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Crispy Chic Burger van de Vegetarische slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4125 /986	765 /183
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,5
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de frietjes. De aardappelen kun je op een ander moment gebruiken.



2. Bakken

Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en zorg ervoor dat er genoeg ruimte overblijft om later het **broodje** toe te voegen. Bak 22 - 24 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om. Snijd het **wortelbroodje** open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee.



3. Saus maken

Snipper de **ui**. Verhit het water in een steelpan met de wittewijnazijn en suiker. Voeg, als de suiker is opgelost, de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur. Haal van het vuur en bewaar apart. Snijd ondertussen de **dille** fijn.



4. Burger bakken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de **dille**, de helft van de honing en de helft van de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 6 - 7 minuten, keer regelmatig om.



5. Salade maken

Bewaar ½ el uiensaus per persoon apart. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige uiensaus, de overige honing en de overige mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Houd voor elke **burger** 1 heel **slablad** apart en snijd de overige **sla** grof. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



6. Serveren

Meng kort voor serveren de **sla** en **komkommer** met de dressing in de saladekom. Beleg het **broodje** met de dillemayo, de achtergehouden uiensaus, 1 **slablad** en de **burger**. Serveer met de frietjes, de salade 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.



Bulgursalade met gegrilde groenten

met honing-geitenkaasbolletjes en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Rode puntpaprika



Geitenkaasbolletjes met honing



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!



Gehaktballetjes van varken en rund

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pot met deksel, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅓	½	⅔	⅔	1
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	2435 /582	391 /93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,1
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	18	3
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 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 cm. Voeg de **zoete aardappel** en de helft van de **Midden-Oosterse kruiden** toe aan een grote kom. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **munt** met de **slamix**.



2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade op smaak brengen

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde **groenten**, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de groenten toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pot met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak 1 minuut al roerend op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af en roer de **bulgur** los met een vork.

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

Weetje 🌱 De bulgur in deze maaltijd is een volkoren graan. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

Varkensworstjes in honing-mosterddressing

met rozemarijnkrieltjes en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Krieltjes



Verse rozemarijn



Ui



Varkensworstjes met
tomaat en rozemarijn



Honing-
mosterddressing



Wortel



Gele wortel



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

Je kunt niet alle stelen eten van verse kruiden, de harde
stelen zijn namelijk niet eetbaar. Tijm is een van de kruiden
met een harde, niet eetbare, steel.

Scheur mij af!



Varkensworstjes met tomaat
en rozemarijn

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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, kom, sauteerpan met deksel, pan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Honing-mosterddressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 / 677	400 / 95
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,8
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	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.
- Snijd de **krieltjes** doormidden en eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Snijd de **ui** in 8 partjes. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak grof. Meng in een kom de **krieltjes** met de helft van de **rozemarijn** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en bak in 25 minuten gaar. Schep de **krieltjes** halverwege om.
- Meng in een andere kom de **ui** met ¼ el olijfolie per persoon. Bak de **ui** de laatste 10 - 15 minuten mee in de oven.

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. Wortel bakken

- Haal het deksel van de sauteerpan en kook nog 3 - 5 minuten (zie Tip 1).
- Roer de overige **rozemarijn** en extra vierge olijfolie naar smaak erdoorheen (zie Tip 2). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is er nog kookvocht? Giet dan af in een vergiet en voeg de wortels daarna terug toe aan de sauteerpan.

Tip 2: Gebruik je liever boter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



2. Worstjes bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **worstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek vervolgens de pan af en bak 5 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.
- Leg de **worstjes** in een ovenschaal en giet de helft van de **honing-mosterddressing** over de **worstjes**. Zet de **worstjes** de laatste 5 minuten bij de **krieltjes** in de oven.
- Halveer de **wortels** in de lengte en snijd in halve maantjes van 2 cm dik.
- Voeg de **wortels** en de bouillon toe aan een sauteerpan met deksel. Breng aan de kook en kook de **wortels**, afgedekt, in 12 - 15 minuten zacht.



4. Serveren

- Serveer de **patatjes**, **ui** en **wortels** in diepe borden.
- Verdeel de **varkensworstjes** over de borden.
- Besprenkel met de overige **honing-mosterddressing**.

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.



Rundergehaktballetjes in zoetzure saus

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en basilicum



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan in de koelkast, zo blijft hij het langst goed.

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	458 /110
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	21,4	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze.
- Snipper de **ui** fijn.



2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een sauteerpan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er drie gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit ¼ el boter per persoon in een pan met deksel op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur op middelmatig en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



3. Bakken

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



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de **verse kruiden**, ¼ el boter per persoon en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de **groenten** en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de pan.



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.



Groene curry met kip

met broccoli, wortel en bruine rijst

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Kokosmelk



Groene currykruiden



Vissaus



Broccoli



Bruine snelkookrijst



Wortel



Gemberpuree



Kipfilet



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte
vruchtvlies van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water
gemengd en vervolgens uitgeknepen.

Scheur mij af!



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot, 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))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	491 / 117
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,7
Koolhydraten (g)	68	12
Waarvan suikers (g)	8,8	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng het water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokjes erboven. Houd 50 ml bouillon per persoon apart voor stap 3. Kook de **rijst** 10 minuten in de overige bouillon. Giet daarna eventueel af.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes.



2. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in blokjes van 2 cm.
- Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** in 4 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **wortel** en **ui** toe en bak 2 minuten mee.



3. Curry koken

- Voeg de **broccoli**, **kokosmelk**, **groene currykruiden**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de achtergehouden bouillon toe aan de wok of sauteerpan.
- Laat de curry 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de groene curry over diepe borden.
- Schep de **rijst** eraan.

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.



Gehakt met rijst op z'n Vietnamees

met mango, frisse salade en nước chấm-dressing

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Varkensboerengehakt



Knoflookteen



Munt, koriander en Thais basilicum



Limoen



Vissaus



[Mini-]komkommer



Ui



Rode peper



Gemberpuree



Veldsla



Mango



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

Nước chấm is een algemene naam voor Vietnamese dipsauzen. Deze beroemde versie speelt met de smaken zoet, zuur, zout en pikant.

Scheur mij af!



Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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, waterkoker, fijne rasp, pot met deksel, dunschiller, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Munt, koriander en Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vissaus (ml)	10	15	20	30	35	45
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Mango* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokend water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	571 / 137
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,4
Koolhydraten (g)	94	16
Waarvan suikers (g)	30,7	5,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng het water aan de kook in een waterkoker. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **gemberpuree** en de helft van de **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het water uit de waterkoker toe aan de pot met **knoflook** en **gemberpuree**. Verkruiemel de aangegeven hoeveelheid van het groentebouillonblokje boven de pot en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



3. Gehakt bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een sauteerpan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **verse kuiden** fijn. Rasp de schil van de **limoen**.
- Haal de pan van het vuur. Voeg de **verse kruiden** en de **rode peper** toe en meng door.



2. Salade maken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (zie Tip). Snijd de **komkommer** in dunne halve maantjes. Schil de **mango** en snijd het vruchtvlees klein.
- Meng in een saladekom de **ui**, **komkommer**, **mango** en **veldsla**.
- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de suiker, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak), wittewijnazijn en het water voor de saus.

Tip: In de deze stap voeg je rauwe ui toe aan de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met het gehakt.

Weetje 🍌 *Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!*



4. Serveren

- Snijd de **limoen** in partjes en knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Voeg **limoenrasp**, peper en zout naar smaak toe.
- Verdeel het **gehakt**, de **rijst** en de salade over de borden.
- Servere met de dressing en de eventuele 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 (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuif peper en zout.

Peruaans gekruide parelcouscous met witte kaas

met zoete aardappel, champignons en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Wortel



Champignons



Zoete aardappel



Parelcouscous



Pompoenpitten



Witte kaas



Peruaanse kruidenmix



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel
pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof
zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.

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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, dunschiller, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1¾
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	426 / 102
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	83	13
Waarvan suikers (g)	19	2,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pot met deksel voor de **parelcouscous**. Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **wortel** in kleine blokjes. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd in schijfjes. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1½ cm.

Weetje 🍄 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige ingrediënten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Verkruiemel ondertussen de **witte kaas**.



2. Groenten in de oven

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



5. Meng

Meng in een kom de **ovengroenten**, de witte balsamicoazijn en de **Peruaanse kruiden** door de **parelcouscous**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Parelcouscous koken

Voeg ondertussen de **parelcouscous** toe aan de pot met bouillon en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Voeg eventueel extra water toe als de **parelcouscous** te snel droog wordt. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **witte kaas** en de geroosterde **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



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



Koolvis in ontbijtspek met patatjes

met wortel en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Koolvis



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord *ravigoter* - opwekken, verklikken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.

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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761/660	450/108
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in schijfjes van ½ cm dik. Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Wortel koken

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Vul een pot met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snuifje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer de extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Gebruik je liever boter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Vis voorbereiden

Snipper de **ui**. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



4. Wortel afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pot met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

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.



5. Vis bakken

Verhit de olijfolie in de pan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkelde **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Server de in **spek** gewikkelde **vis** met de **patatjes** en de **wortelschijfjes**. Server met de **ravigotesaus**.

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.

Heek met mediterrane paprikastoof

met olijven en gebakken patatjes

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Knoflookteen



Ui



Krieltjes



Heekfilet



Groene olijven



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

Groene olijven worden geplukt voor ze rijp zijn, waardoor ze
een stevige textuur en een zilte, lichtbittere smaak krijgen.

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.

Benodigdheden

2x sauteerpan met deksel, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Groene olijven (g)	15	30	55	70	85	100

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (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)	2238 /535	370 /89
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijdt de **paprika** in zeer smalle repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.

Weetje 🌱 *Wist je dat deze maaltijd door de paprika en aardappelen meer dan 3 keer de ADH vitamine C bevat?*



2. Krieltjes bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om en haal na 20 minuten het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



3. Knoflook fruiten

Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.



4. Parika stoven

Voeg de **paprika** en **ui** toe en breng op smaak met peper en zout. Bak de **groenten**, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, voeg de zwarte balsamicoazijn en suiker toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Bak nog 5 minuten op middelmatig vuur.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **olijven** door de paprikastoof. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de paprikastoof en de gebakken **patatjes** over de borden. Leg de **vis** erbij. Besprenkel de **vis** met zwarte balsamicoazijn 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.



Traybake met vegetarische gehaktballetjes

met appelsienmayo en Surinaamse kruidenmix

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager



Appel



Krieltjes



Wortel



Surinaamse kruiden



Mayonaise



Ui



Handsinaasappel



Verse bladpeterselie



Paprika



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

Niet het ras van de aardappel bepaalt of het een krieltje is, maar het moment van oogsten. Door jong te oogsten behouden ze hun zachte smaak en structuur.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 / 797	428 / 102
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,6
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	27,3	3,5
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de **krieltjes** en halveer. Snijd grotere **krieltjes** in vieren.
- Snijd de **wortel** in reepjes van 5 cm lang en ongeveer 1 cm dik.
- Snijd de **ui** in ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Was of schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in partjes.
- Leg de **krieltjes** en **wortel** in een kom. Voeg ½ van de olijfolie en de helft van de **Surinaamse kruiden** toe.



3. Bakken

- Voeg de **paprika**, **ui** en **appel** toe aan dezelfde kom en voeg ½ van de olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en schep alles goed om. Leg de **groenten** op dezelfde bakplaat en rooster de **groenten** en **appel** 30 minuten mee in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Verhit, kort voor het serveren, de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische gehaktballetjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep regelmatig om.



2. Roosteren

- Schep goed om en leg de **aardappelen** en **wortel** op een bakplaat met bakpapier. Rooster 10 minuten in de oven.
- Pers ondertussen de **appelsien** uit.
- Meng in een kleine kom de **mayonaise** met de overige **Surinaamse kruiden** en 1½ el **appelsiensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **peterselie** grof.



4. Serveren

- Serveer de **patatjes** met **groenten** en **appel** op borden.
- Verdeel de **gehaktballetjes** eroverheen en besprenkel met de appelsienmayo.
- 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 snuif peper en zout.

Courgette uit de oven met conchiglie

met mozzarella en zelfgemaakte tomatensaus

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Knoflookteen



Ui



Culinaire room



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Conchiglie



Vers basilicum



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord voor koning - *basileus*.

Scheur mij af!



Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, ovenschaal, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (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)	3548 / 848	573 / 137
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,9
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	24,5	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes.



2. Bakken

Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, **room**, balsamicoazijn en **Italiaanse kruiden** toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Breng aan de kook en laat 10 - 12 minuten sudderen op middelhoog vuur.



3. Ovenschaal vullen

Verdeel de **courgette** over een ovenschaal. Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.



4. Ovenschotel afmaken

Schenk de saus over de **courgette** in de ovenschaal en verdeel de **mozzarellastukjes** eroverheen. Breng op smaak met peper en zout. Bak 25 minuten in de oven.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten uit blik of pak bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten?*



5. Pasta koken

Breng ondertussen water met een snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. Snijd of scheur het **basilicum** grof.



6. Serveren

Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van de **basilicumblaadjes** toe aan de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **courgette** met de saus erover. Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



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



Soep van geroosterde tomaat en paprika

met zure room en gratineerde broodstengels

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Tomaat



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



Volkoren ciabatta



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur. De frisse smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan zowel hartige als zoete gerechten.

Scheur mij af!



Gehaktballetjes van varken
en rund

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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

Braadpan, bakplaat met bakpapier, soeppot, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	310 /74
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,2
Koolhydraten (g)	51	6
Waarvan suikers (g)	18,6	2,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **tomaat** in kwarten en de **paprika** in repen. Hak de **ui** en de **knoflook** grof.
- Scheur de helft van de **basilicumblaadjes** grof. Bewaar de takjes.
- Verdeel de **tomaat**, **paprika**, **ui** en **basilicumtakjes** over een ovenschaal of bakplaat met bakpapier.

Weetje 🍏 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



2. Groenten roosteren

- Voeg de helft van de **knoflook** en de **basilicumblaadjes** toe en besprenkel met de olijfolie en de balsamicoazijn.
- Bestrooi met de **Siciliaanse kruiden** en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 30 - 35 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Controleer regelmatig of de groenten niet aanbranden.



3. Broodstengels maken

- Snijd ondertussen het **broodje** in de lengte tot broodstengels van 1 - 2 cm breed.
- Leg de stengels op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie naar smaak en bestrooi met de **geraspte kaas** en overige **knoflook**.
- Bak de broodstengels 10 - 12 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon.



4. Serveren

- Schep de geroosterde **groenten** over in een soeppot, inclusief het kookvocht uit de ovenschaal. Pureer met een staafmixer en voeg geleidelijk bouillon toe tot de soep de gewenste dikte heeft.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de **zure room**.
- Garneer met het overige **basilicum** en serveer de broodstengels ernaast.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Voeg vlak voor serveren toe aan de soep.

Peruaanse vegetarische gebakken rijst met portobello en spiegelei

geïnspireerd op Saltado, met pikante yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Ei



Portobello



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Ui



Peruaanse kruidenmix



Tomaat



Sojasaus



Worcestershiresaus



Groene peper



Yoghurdressing



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

Lomo Saltado is een typisch Peruaans gerecht van ui, tomaten, frietjes, vlees en witte rijst. In deze versie hebben we er een vegetarische draai aan gegeven. *Buen provecho!*

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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, hoge kom, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurd dressing* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	105	18
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom met ⅔ van de **Peruaanse kruidenmix** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met 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.



4. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, ⅔ van de **knoflook** en de overige **Peruaanse kruiden** 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven. Voeg daarna de bouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampt is.



2. Snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in schijfjes. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 20 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



5. Saus maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de **yoghurd dressing**, de wittewijnazijn en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Mix met de staafmixer tot een gladde saus. Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon.



3. Rijst koken

Breng water aan de kook in een pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Meng vlak voor het serveren de **zoete aardappel** door de portobello-tomatenstoof. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de portobellostoof ernaast. Leg het **spiegelei** op de **rijst**. Serveer de yoghurtsaus erbij.

Eet smakelijk!



Dep de heek droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de heek 2 - 3 minuten per kant.



Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa

met gepekeld ui en smokey tomatenketchup

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Gekruid rundergehakt



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey tomatenketchup



Witte tortilla



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

Fajita is een echte Tex-Mex klassieker. Tex staat voor Texas,
en de keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse
bewoners van deze staat.

Scheur mij af!



Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	634 /152
Vetten (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,8
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	14,9	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de helft van de **ui** met de rodewijnazijn en een snuif zout (zie Tip 2). Bewaar apart en schep af en toe om.

Tip 1: Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de microgolf of een pan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

Tip 2: Je kunt ook een snuif suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **tomaat** en de helft van de **koriander**.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en de helft van de **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

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



4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen de eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige **paprika** en **koriander** ook in de fajitas.
- Serveer met de **smokey tomatenketchup**.

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.



Sticky BBQ-tofu met frisse maissalsa

met kruidige rijst en zoete chilimayonaise

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gekruide tofublokjes



Mais in blik



BBQ-rub



Paprika



Zoet-pikante chilisaus



Limoen



Barbecuesaus



Verse koriander



[Mini-]komkommer



Jasmijnrijst



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

Wist je dat tofu per 100 gram meer calcium bevat dan 1 glas
melk én evenveel ijzer als 100 gram biefstuk?

Scheur mij af!



Gekruide tofublokjes

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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, saladekom, kleine kom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide tofublokjes* (g)	90	180	270	360	450	540
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Barbecuesaus (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	636 /152
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,9
Koolhydraten (g)	106	20
Waarvan suikers (g)	32,2	5,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng een pot met water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten, giet daarna af.
- Roer de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de **rijst**, bewaar apart tot serveren.



2. Tofu bakken

- Dep de **tofu** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Bedek de **tofu** met de bloem (zie Tip).
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **tofu** 3 - 4 minuten.
- Roer de **barbecuesaus**, honing en overige **BBQ-rub** erdoorheen. Verlaag het vuur en kook nog 1 minuut.

Tip: Doe dit vlak voor het bakken, anders wordt de tofu niet krokant.



3. Salsa maken

- Laat de **maïs** uitleggen in een vergiet. Hak de **koriander** grof. Snijd de **paprika** en **komkommer** in blokjes. Rasp de schil en pers het sap uit de **limoen**.
- Meng in een saladekom de **maïs**, **paprika**, **komkommer**, het **limoenrasp**, de extra vierge olijfolie en de **koriander**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pikante chilisaus**.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de **limoenrasp** eroverheen naar smaak.
- Verdeel de BBQ-tofu en maissalsa eroverheen.
- Besprenkel met de chili-mayonaise.

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.



Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, spitskool en gezouten pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisais (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	519 / 124
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



3. Saus toevoegen

- Leg de **gehaktballetjes** terug in sauteerpan met **groenten**. Voeg de **bulgogisais**, de overige **sesamolie** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Roer goed door. Bak het geheel 2 - 3 minuten al roerend op hoog vuur.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi**, **Koreaanse kruidenmix**, de **spitskool** en de overige **mix van verse gember, knoflook en rode peper** toe. Bak 2 - 3 minuten al roerend.

Weetje 🌱 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** over diepe borden en verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en **citroenpartjes**.

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.

Groene risotto met ham en spinaziepesto

met gegrilde courgette, citroen en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Risottorijst



Courgette



Gedroogde oregano



Citroen



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Achterham



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtiele smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

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, blender of staafmixer met hoge kom, kom, 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	1	2	2	3	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	¼	¼	1	1¼	1½
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Extra vierge olijfolie (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)	3033 / 725	416 / 100
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	8	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de boter in een sauteerpan met deksel op laag vuur en bak de **knoflook** en **ui** 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottokorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



4. Pesto maken

Snijdt de **citroen** in 8 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een hoge kom. Voeg de extra vierge olijfolie, de hele **basilicumtakjes**, de helft van de **spinazie** en de helft van de **geraspte kaas** toe. Breng op smaak met peper en zout. Pureer met een staafmixer tot een pesto (zie Tip).

Tip: Voeg naar smaak extra water toe om de pesto naar de gewenste dikte te krijgen.



2. Courgette roosteren

Snijdt ondertussen de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Meng in een kom de **courgette** met de **gedroogde oregano** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.



5. Snijden en risotto afmaken

Snijdt de **hamsneetjes** in blokjes. Meng, wanneer de **risotto** klaar is, de overige **kaas**, **spinazie** en de **hamblokjes** door de **risotto** en verwarm nog 2 minuten op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden en leg de geroosterde **courgette** erbovenop. Garneer met pesto naar smaak. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Weetje 🍌 Spinazie is een groene held die zorgt voor gezonde spieren, botten en bloeddruk én een energiek gevoel.

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.



Zoete-aardappelstoemp met witte kaas

met veldsla, rucola en pecannoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Ui



Rode kerstomaten



Italiaanse kruiden



Pecanstukjes



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Pecannoten worden ook wel brain food genoemd. Ze
bevatten de vitamines B en E - deze staan erom bekend dat
ze een positieve invloed hebben op de hersenfunctie!

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, ovenschaal, pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6½	7½	9½
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 / 735	465 / 111
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,9
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	20,6	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Weeg de **aardappelen** en de **zoete aardappel** af. Schil ze en snijd in grove stukken. Zet beide **aardappelen** onder water in een pot, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje 🍷 Door de aardappelen in bouillon te koken en ook weer af te gieten voeg je extra smaak toe, maar blijft het zoutgehalte laag. Lekker én in balans!



4. Puree maken

Stamp de **aardappelen** en **zoete aardappel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een scheutje melk of een beetje van het kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Roosteren

Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten**, de zwarte balsamicoazijn, de helft van de **ui** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **kerstomaten** en **ui** 15 - 17 minuten in de oven. Schep halverwege om. Hak ondertussen de **pecanstukjes** eventueel iets kleiner. Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecanstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Meng

Meng de **ui** en de helft van de **witte kaas** door de stoemp. Verwarm eventueel nog even om de **kaas** te laten smelten. Meng er vervolgens de **kerstomaten**, de **rucola** en **veldsla** doorheen.



3. Ui bakken

Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de **Italiaanse kruiden**. Snijd de **witte kaas** in blokjes van 1 cm en meng door de kruidenolie. Zet opzij tot serveren. Verhit de overige olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelmatig vuur en bak de overige **ui** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de stoemp over de borden en garneer met de **pecanstukjes** en de overige **witte kaas**.

Weetje 🍷 *Ui is een onderschatte supergroente! Wist je dat ui niet alleen rijk is aan vezels en B-vitaminen, maar ook bomvol antioxidanten en vitamine C zit?*

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

Salade met dille-garnalen en avocado

met romige dressing, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteer



Honing-gemberdressing



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

In vergelijking met andere vruchten bevat de avocado veel eiwitten. Zo zit er in een peer 1 gram eiwit, terwijl een hele avocado maar liefst 6 gram bevat.

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.

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	75	150	225	300	375	450
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	504 / 120
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	49	9
Waarvan suikers (g)	11,3	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Voeg de **aardappelen** en 50 ml water per persoon toe aan een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan en giet de **aardappelen** eventueel af. Voeg ½ el olijfolie per persoon toe en bak de **aardappelen** in 5 - 7 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Voeg de mayonaise, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en per persoon: 1 el water en ½ van de **avocado** toe aan een hoge kom. Breng op smaak met peper en zout. Mix met een staafmixer tot een romige dressing. Roer de helft van de **peterselie** en **bieslook** erdoor.



2. Ui zoetzuur maken

Snipper ondertussen de **ui**. Verhit in een kleine steelpan het overige water met per persoon: 2 el wittewijnazijn en 1 tl suiker op middelmatig vuur, tot de suiker gesmolten is. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



5. Garnalen bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **garnalen** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Zet het vuur uit, roer de **honing-gemberdressing** en **dille** erdoor en breng op smaak met peper en zout.

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



3. Groenten snijden

Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de **little gem** in repen. Haal de **dille** uit de **verse kruidenmix**, hak fijn en bewaar apart. Snijd daarna de **peterselie** en **bieslook** fijn.



6. Serveren

Meng in een saladekom de **little gem** en **patatjes** met de dressing. Verdeel de salade over de borden. Verdeel de ingelegde **ui** en het **mosterdzaad** erover. Leg de **avocado** en **garnalen** erop. Garneer met de overige **bieslook** en **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 snuif peper en zout.

Noedels met kipgehakt en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Courgette



Paksoi



Ui



Paprikapoeder



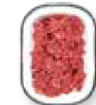
Volkoren noedels



Gomasio



Wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



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

Het voordeel van gember is dat je het lang kunt bewaren. In een afgesloten zakje in de koelkast kun je ongeschilde en ongesneden gember zo'n 3 tot 4 weken bewaren. Je kunt het ook prima invriezen.

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.

Benodigheden

Kom, fijne rasp, pot met deksel, 2x wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 / 715	560 / 134
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,8
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	21,7	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	4	0,7

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 **noedels**. Kook de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de **knoflook**, **gember**, **rode peper**, **sojasaus** en de **zoete Aziatische saus**.



2. Groenten bakken

- Halveer de **courgette** en **wortel** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Snipper de **ui**.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **groenten** en het **paprikapoeder** 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 Courgette behoort, net als komkommer, pompoen en tomaat, tot de vruchtgroenten. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



3. Kip toevoegen

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een tweede wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het **kipgehakt** 3 - 4 minuten gaar.
- Voeg het **kipgehakt** en de saus toe aan de **groenten** en bak 1 minuut verder.
- Voeg de **noedels** toe en meng de **noedels**, **groenten** en **kipgehakt** goed door elkaar. Verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Garneer met de **gomasio**.

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.



Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Penne



Geraspte pecorino DOP



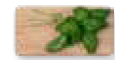
Aubergine



Courgette



Culinaire room



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld.
Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze
een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, sauteerpan met deksel, hoge kom, pot, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 / 769	627 / 150
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,9
Koolhydraten (g)	92	18
Waarvan suikers (g)	19,5	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	24	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 met een flinke snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snipper de **ui** fijn.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem, peper en zout toe en meng goed door.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

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



2. Groenten bereiden

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.
- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn.



3. Basilicumroom maken

- Mix in een hoge kom de **room**, de ongesneden **basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de sauteerpan af met de wittewijnazijn. Verlaag het vuur. Voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de sauteerpan. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten indikken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.



4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de sauteerpan en verwarm nog 1 - 2 minuten al roerend op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden. Garneer met het fijngesneden **basilicum**, de **balsamicocrème** en de overige **geraspte pecorino**.

Eet smakelijk!



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

Volkoren spaghetti met garnalen in curryroomsaus met geroosterde courgette en tomaat-dragonsalade

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Rode peper



Courgette



Currypoeder



Gerookt paprikapoeder



Culinaire room



Volkoren spaghetti



Ui



Tomaat



Verse dragon



Garnalen



Tomatenpuree



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

Dragon is een kruid met een unieke, lichtzoete smaak. Het geeft salades een frisse toets en past goed bij citrusdressing, zeevruchten of kip, en romige ingrediënten.

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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote 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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Culinare room (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme visbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 / 807	549 / 131
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23	3,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. 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. Snijd de **courgette** in schijfjes van ½ cm dik. Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 15 - 20 minuten in de oven.

Weetje 🍏 *Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*



4. Tomaat bereiden

Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes. Ris de blaadjes van de **dragon** en snijd fijn. Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie, de helft van de **dragon** en de overige witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Bakken

Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**. Verhit de overige olijfolie in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de helft van de **rode peper** 1 - 2 minuten. Voeg daarna het **currypoeder** en **gerookt paprikapoeder** toe en bak de **specerijen** 1 minuut mee.



5. Garnalen bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** en de overige **rode peper** 3 - 4 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **garnalen** en de overige **dragon** toe aan de saus.



3. Pasta koken

Blus de **specerijen** af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon, de bouillon en de **tomatenpuree**. Verlaag het vuur en voeg de **culinare room** en suiker toe. Laat de saus, afgedekt, nog 12 - 14 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Kook ondertussen de **pasta**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



6. Serveren

Verdeel de **spaghetti** over diepe borden en serveer met de saus, **garnalen** en **courgette**. Serveer de tomaat-dragonsalade 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.