Hartige pie van gemengd gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselder

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie Fit & Bewust




Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden


Worcestershiresaus


BBQ-rub


Bladerdeeg


Tomaat


Mix van ui, wortel en bleekselder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselder* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 /760	577 /138
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,3
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de groentemix 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het bladerdeeg en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Linguine met harissa, scampi's en Parmigiano Reggiano

met vers basilicum en puntpaprika

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



- Rode puntpaprika
- Knoflookteen
- Rode ui
- Tomaat
- Vers basilicum
- Parmigiano Reggiano DOP
- Linguine
- Passata
- Harissa
- Garnalen
- Hello Provence

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Hello Provence (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	564 /135
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	16,1	3,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in ringen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snijd de basilicumblaadjes in fijne reepjes.

2



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Roer de garnalen erdoor en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal alles uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.

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

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de passata, tomaat, Hello Provence, harissa, rodewijnazijn en suiker toe. Meng goed en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.

4



Serveren

- Voeg de pasta en het paprikamengsel toe aan de saus. Meng goed.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over de borden. Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

Rigatoni met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Rigatoni


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Bimi broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2720 /650	585 /140
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	9,7	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur.
- Bak de broccolini 4 - 6 minuten, of tot rondom bruin.

2



Snijden

- Blus de broccolini af met een scheutje water. Dek af met het deksel en bak 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de champignons in plakjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, champignons en knoflook 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur. Voeg de roomkaas, mosterd en het achtergehouden kookvocht toe.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven en meng goed.

4



Serveren

- Scheur de spinazie klein boven de diepe pan. Breng aan de kook en laat 1 minuut pruttelen.
- Haal van het vuur en meng de pecorino, de Hello Umami en de pasta erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden en leg de broccolini erbovenop.
- Besprenkel met de truffelolie.

Cheesy taquito's met rundergehakt

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en yoghurt

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



- Volkoren mini-tortilla
- Rode ui
- Pruimtomaat
- Biologische volle yoghurt
- Verse koriander
- Paprika
- Passata
- Gerookt paprikapoeder
- Geraspte mozzarella
- Gekruid rundergehakt
- Knoflook-kruidenmix

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Sarah: "'Taquito' laat zich vertalen naar 'kleine taco'. In Mexico worden ze ook wel 'flautas' genoemd, wat fluit betekent en verwijst naar de vorm van deze dunne rolletjes. Ze kunnen worden gevuld met verschillende soorten vlees - in dit geval gekruid gehakt!"

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	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)	3138 /750	590 /141
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	17,3	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,1	0,6

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 en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de knoflook-kruidenmix toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

- Voeg het gerookte paprikapoeder, de suiker en de passata toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de tortilla's met de saus en strooi de kaas erover.
- Rol de tortilla's op tot dunne, strakke taquito's en leg ze met de open kant naar beneden op een bakplaat met bakpapier.

Weetje: *De kaas in dit recept bevat vitamine B12 – deze voedingsstof draagt bij aan het normaal functioneren van je immuunsysteem.*

3



Salsa maken

- Bak de taquito's 8 - 10 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat en de koriander met de overige ui.
- Voeg de wittewijnazijn toe en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de taquito's over de borden.
- Garneer met de yoghurt en de tomatensalsa.

Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel




Wortel


Gesneden spitskool


Basmatirijst


Lente-ui


Gomasio


Zoete Aziatische saus


Plantaardige schnitzel met cornflakes


Knoflookteen


Gemberpuree

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Plantaardige schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 /947	550 /131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	116	16
Waarvan suikers (g)	25,2	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

2



Rijst koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, het witte gedeelte van de lente-ui en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

3



Saus maken

- Rasp de wortel. Snijd de gesneden spitskool eventueel nog fijner. Meng in een kom de suiker en de wittewijnazijn met peper en zout naar smaak.
- Voeg de wortel en gesneden spitskool toe en schep goed om. Houd in de koelkast tot serveren.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.

4



Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de schnitzel 3 minuten per kant, of tot de schnitzel goudbruin kleurt.
- Serveer de knoflook-gemberrijst op de borden. Leg de schnitzel erop en besprenkel met de saus.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de lente-ui.
- Serveer de zoetzure rauwkost ernaast.

Bulgurbowl met kip en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

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




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Kippendijreepjes met kebabkruiden


Gesneden snijbonen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	438 /105
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat en de wortel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Hak de bladpeterselie grof en snijd de limoen in partjes.

2



Groenten koken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, snijbonen en wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de bulgur toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

3



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige Midden-Oosterse kruiden in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en schep de yoghurtsaus erbij.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de limoenpartjes.

Hamburger met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uiensaus

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Aardappelen


Sperziebonen


Rode ui


BBQ-rub


Slamix met radicchio, rucola en bladsla


Aioli


Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (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)	4038 /965	563 /135
Vetten (g)	64	9
Waarvan verzadigd (g)	23,9	3,3
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	14,9	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Frieten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Dep de frieten droog met keukenpapier en voeg toe aan een kom. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Vul een pot met een bodempje water. Voeg de sperziebonen toe met een snuif zout.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetgaar zijn.
- Giet af en spoel af met koud water zodat de sperziebonen niet verder garen. Zet apart en laat de sperziebonen verder afkoelen.

3



Uiensaus maken

- Bereid de bouillon. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 6 - 7 minuten.
- Blus de af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur indikken.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, mosterd en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sperziebonen en de slamix erdoorheen. Schep goed door de dressing heen.

6



Serveren

- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Serveer met de uiensaus en de aioli.

Portobello met brie en balsamico-bosbessensaus

op aardappelpuree met appel, prei en pecannoten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Vegetarisch




Franse brie


Aardappelen


Prei


Pecanstukjes


Gedroogde tijm


Portobello


Appel


Rode ui


Fruitbeleg met bosbes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse brie* (g)	50	100	160	200	260	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecanstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Fruitbeleg met bosbes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[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)	3958 /946	525 /126
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25	3,3
Koolhydraten (g)	107	14
Waarvan suikers (g)	51,6	6,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Kook 12 - 15 minuten en bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de prei in dunne halve ringen.

2



Prei bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de prei 10 - 12 minuten, of tot de prei zacht is.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een klein klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur. Leg de portobello met de platte kant naar beneden in de pan, voeg de ui toe en bak 3 - 4 minuten.
- Draai de portobello om en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten verder.

3



Kaas snijden

- Snijd de kaas in plakken.
- Bedek de portobello met de kaas en laat de kaas smelten. Haal vervolgens uit de pan en houd apart.
- Verhit opnieuw een klontje boter in dezelfde pan en blus af met de zwarte balsamicoazijn.

4



Saus maken

- Voeg de bosbessenbeleg, de tijm en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Verkruimel de rest van het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Laat de saus 1 - 2 minuten zachtjes indikken.

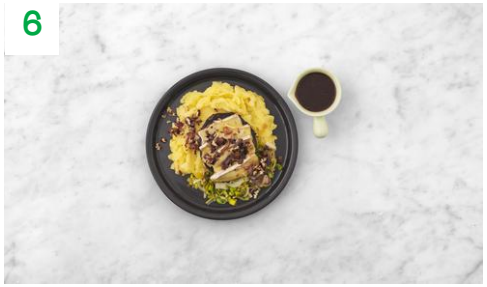
5



Puree maken

- Snijd ondertussen de appel in blokjes.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje boter en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de appel en de mosterd erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Leg de prei en de portobello op de puree.
- Besprenkel de portobello met de honing en garneer met de pecannoten.
- Serveer met de balsamico-bosbessensaus.

Cheese & Onion-pizza met barbecuesaus

met vers pizzadeeg en witte kaas

Totale tijd: 30 - 40 min. Familie Vegetarisch




Rode ui


Ui


Knoflookteen


Pizzadeeg


Passata


Geraspte Goudse kaas


Witte kaas


Barbecuesaus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] 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)	4121 /985	822 /196
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	22,9	4,6
Koolhydraten (g)	120	24
Waarvan suikers (g)	15,1	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	6,8	1,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de uien in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de helft van de uien toe en bak 4 - 5 minuten.

Tip: *Laat het pizzadeeg in de koelkast tot je het gaat gebruiken in stap 3, zo blijft het deeg koel en heb je het beste resultaat.*

2



Tomatensaus maken

- Voeg de passata toe en laat 1 minuut zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de witte kaas en meng in een kom met de geraspte kaas (zie Tip).

Tip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de witte kaas. Bewaar de rest in de koelkast voor morgen.*

3



Pizza beleggen

- Rol het pizzadeeg uit over een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer het pizzadeeg met de tomatensaus.
- Beleg de pizza met de gemengde kaas.
- Verdeel de overige ui over de pizza.
- Bak de pizza 12 - 14 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten en goudbruin is.

4



Serveren

- Haal de pizza uit de oven en snijd in stukken. Garneer met de barbecuesaus.
- Verdeel over de borden of serveer de pizza op een grote snijplank.

Smokey orzo met witte kaas en vers basilicum

met knoflookbrood en geroosterde groenten

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



- Verse basilicum en oregano
- Rode puntpaprika
- Courgette
- Aubergine
- Orzo
- Ui
- Knoflookteen
- Passata
- Gerookt paprikapoeder
- Witte kaas
- Volkoren tarwe meerzaden bol
- Hello Buon Appetito

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe-meerzadenbol is niet alleen lekker, maar ook voedzaam. Het broodje is rijk aan vezels en bevordert zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren tarwe-meerzadenbol (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	484 /116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,5
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	20,7	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

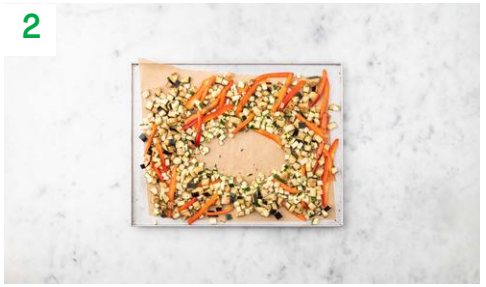
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de blaadjes van de oregano en hak grof. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de courgette en aubergine in blokjes van 1 cm.
- Meng in een grote kom de groenten met de oregano. Besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

2



Groenten bakken

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier. Laat wat ruimte over voor het brood (zie Tip).
- Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot alles gaar is.

Tip: *Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.*

3



Orzo koken

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot.
- Kook de orzo in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

4



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de helft van de knoflook 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de passata. Voeg het gerookte paprikapoeder en de suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

5



Mengen

- Snijd het broodje open en besprenkel met een flinke scheut olijfolie. Bestrooi met de Hello Buon Appetito en de overige knoflook. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het brood 8 minuten mee met de groenten.
- Verkruimel de witte kaas. Snijd het basilicum grof.
- Voeg de witte kaas en het basilicum toe aan een kom en breng op smaak met peper.

6



Serveren

- Meng de geroosterde groenten door de orzo.
- Serveer de smokey tomatensaus op borden en schep de orzo erbovenop.
- Garneer met de mengeling van witte kaas en basilicum.
- Snijd het brood in repen en serveer ernaast.

Stoof op z'n Marokkaans met biefstukreepjes

met gedroogde abrikozen en ras el hanout

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



- Gemarineerde biefstukreepjes
- Wortel
- Ui
- Knoflookteen
- Ras el hanout
- Bulgur
- Tomatenpuree
- Verse bladpeterselie
- Aubergine
- Gedroogde abrikozenstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2485 /594	396 /95
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	2,5	0,4
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	28	4,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Meng in een kom de rodewijnazijn met de biefstukreepjes en een snuif zout. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in halve maantjes. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot of grote pot op middelhoog vuur en bak de biefstukreepjes 2 minuten.
- Voeg de aubergine, wortel, ui en knoflook toe en bak nog 2 minuten.

2



Stoven

- Voeg de ras el hanout en tomatenpuree toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de bouillon, honing en gedroogde abrikozen toe en roer goed door.
- Verlaag het vuur en dek de pot af. Laat 25 - 30 minuten zachtjes stoven. Roer af en toe door.
- Haal het deksel van de pot en kook nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Bulgur koken

- Voeg de bulgur en ruim gezouten water toe aan een pot. Zorg dat de bulgur goed onder water staat.
- Breng het water aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

4



Serveren

- Giet de bulgur af en roer de helft van de peterselie erdoor.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de bulgur over de borden. Schep de stoof ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Kipfilet met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

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




Kipfilet met mediterrane kruiden


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1½	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	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)	2406 /575	352 /84
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Bereid de bouillon in een pot.
- Voeg de bulgur toe aan de bouillon. Laat 10 minuten zachtjes koken, of tot gaar.
- Besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.

2



Kip bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur, voeg de ui toe en bak nog 4 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip vlak voor het serveren in plakken.

3



Groenten snijden

- Meng in een kleine kom de tzatziki met het water voor de saus.
- Snijd de komkommer en de tomaat in blokjes.
- Snijd de radijsjes in kwarten en snijd de verse kruiden grof.

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

4



Serveren

- Meng in een saladekom de groenten met de sumak, de za'atar, de helft van de verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de tzatziki en garneer met de overige verse kruiden.

Hartige strudel met kip-kalkoengehakt en groenten

met tomatensalade en witte kaas

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




Bladerdeeg


Kip-kalkoengehakt


Ui


Wortel


Tomaat


Fresco spalmabile - roomkaas


Witte kaas


Veldsla


Italiaanse kruiden

SPECIAAL INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! Dit kip-kalkoengehakt is een magerder en eiwitrijker alternatief voor traditioneel gehakt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2941 /703	572 /137
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	19,1	3,7
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	16,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	7
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 210 graden.
- Rasp de wortel.
- Snipper de ui fijn.

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

2



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak het gehakt 2 minuten.
- Voeg de wortel en ui toe en bak nog 2 minuten (zie Tip).

Tip: *Het gehakt hoeft nog niet gaar te zijn, het gaart verder in de oven.*

3



Vulling maken

- Giet af en voeg terug toe aan de pan (zie Tip).
- Voeg de Italiaanse kruidenmix, roomkaas, mosterd en honing toe aan de pan. Roer goed door.

Tip: *Zorg ervoor dat je het gehakt goed afgiet, zodat het deeg straks niet zompig wordt.*

4



Strudel maken

- Rol het bladerdeeg uit over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de vulling over het midden van het bladerdeeg.
- Snijd beide kanten van het bladerdeeg in, zodat er dunne repen ontstaan en vouw de repen over de vulling heen (zie Tip).
- Bak 19 - 22 minuten in de oven.

Tip: *Je kunt eventueel wat melk over het bladerdeeg smeren om het deeg glanzend te maken.*

5



Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout (zie Tip).
- Voeg de veldsla en tomaat toe. Roer goed door de dressing heen.

Tip: *Je kunt eventueel ook wat honing naar smaak toevoegen.*

6



Serveren

- Serveer de strudel over borden met de salade ernaast.
- Verkruimel de witte kaas over de salalde.

Biefstukreepjes met mangosalsa

met rijst, koolsla en Afrikaanse kruiden

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




Gemarineerde biefstukreepjes


Jasmijnrijst


Ui


Rode kool, witte kool en wortel


Mango


Mini-komkommer


Afrikaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	444 /106
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	24,1	3,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de beefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: *Haal voor het beste resultaat de biefstuk 30 - 60 minuten van tevoren uit de koelkast. Haal uit de verpakking en dep droog met keukenpapier.*

2



Rijst koken

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

3



Koolsla maken

- Meng in een grote kom de koolmix, de mayonaise en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart tot serveren.
- Snipper de ui en snijd de komkommer in blokjes.
- Schil de mango en snijd in blokjes.

4



Salsa maken

- Meng in een saladekom de komkommer, mango, ui en honing (zie Tip).
- Roer de overige wittewijnazijn en wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan mee in de volgende stap.*

5



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes met de Afrikaanse kruidenmix 1 - 2 minuten, of tot rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de biefstukreepjes, de salsa en de koolsla erbovenop.

Italiaanse stijl romige kippensoep

met Parmigiano Reggiano, basilicum en parelcouscous

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




Kippendijreepjes met mediterrane kruiden


Parelcouscous


Knoflookteen


Ui


Courgette


Tomaat


Vers basilicum


Culinaire room


Parmigiano Reggiano DOP


Italiaanse kruiden


Knoflook-kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	240	480	720	960	1200	1440
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2264 /541	318 /76
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,5
Koolhydraten (g)	45	6
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon.
- Voeg de parelcouscous en 90 ml bouillon per persoon toe aan een pot. Laat 12 - 14 minuten afgedekt koken. Giet daarna af indien nodig en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de basilicumblaadjes van de takjes, houd de blaadjes apart en snijd de takjes fijn.

2



Soep maken

- Snijd de courgette en de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de courgette, de ui en de knoflook 2 - 3 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Voeg de tomaat, de basilicumtakjes en de overige bouillon toe.
- Meng goed en laat 5 - 6 minuten zachtjes koken.

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

3



Garnering maken

- Rasp ondertussen de kaas en snijd de basilicumblaadjes grof.
- Zet het vuur uit wanneer de soep klaar is.
- Voeg de room, de knoflook-kruidenmix en de Italiaanse kruiden toe en meng goed.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Serveer de parelcouscous in diepe borden of kommen.
- Schenk de soep eroverheen en leg de kip erop.
- Garneer met het basilicum en de kaas.

Veggie spaghetti bolognese met Grana Padano

met tomaten en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel | Vegetarisch | Fit & Bewust




Spaghetti


Ui


Knoflookteen


Wortel


Mini-romatomaten


Plantaardig rulgehakt


Passata


Gedroogde oregano


Hello Umami


Worcestershiresaus


Verse bladpeterselie


Grana Padanovlokken DOP

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	466 /111
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	87	15
Waarvan suikers (g)	19,5	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot. Kook de pasta 11 - 13 minuten, of tot de pasta beetgaar is. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel. Halveer de tomaten.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 3 minuten.
- Voeg de wortel, de tomaten, het gehakt, de passata, de Hello Umami, de worcestershiresaus, de sojasaus en de oregano toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de bouillon toe en draai het vuur laag. Laat, afgedekt, 8 - 10 minuten pruttelen (zie Tip).
- Snijd de peterselie grof.

Tip: *Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt. Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.*

4



Serveren

- Verdeel de pasta over borden en schep de saus erover.
- Garneer met de kaas en peterselie.

Buddha bowl met zoete aardappel, tonijnsalade en avocado

haal de foodtrend in huis!

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



- Tonijn in water
- Rode ui
- Wortel
- Linzen
- Avocado
- Appel
- Verse bieslook, dille en bladpeterselie
- Citroen
- Biologische volle yoghurt
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Zoete aardappel

Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn is duurzaam gevangen. Fish Tales werkt met kleine visserijen; zij vissen in harmonie met de natuur en ontvangen een eerlijke prijs.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 /749	450 /107
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	28,1	4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Zoete aardappel bakken

- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm.
- Verhit een pan zonder bakvet op hoog vuur. Rooster beide soorten pitten lichtbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de zoete aardappel 15 - 18 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2



Broodje bakken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snipper de ui fijn (zie Tip).
- Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een kom de tonijn met wat mayonaise naar smaak, de helft van de ui en de helft van de appel. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe ui? Voeg deze dan toe aan de zoete aardappel.*

3



Linzensalade maken

- Snijd de citroen in 4 partjes en snijd de verse kruiden grof. Laat de linzen uitlekken.
- Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om de wortel in dunne linten te schaven.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen, de wortel, de helft van de verse kruiden en de overige ui en appel toe. Schep goed om.

4



Serveren

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Serveer de zoete aardappel op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de yoghurt. Garneer met de geroosterde pitten en de overige verse kruiden. Serveer de eventuele overige citroenpartjes ernaast.

Linguine met mosselen en chorizo

in smokey tomatensaus met venkel en verse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust

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



- Voorgekookte mosselen
- Chorizoblokjes
- Passata
- Mini-romatomaten
- Knoflookteen
- Ui
- Linguine
- Verse bladpeterselie & basilicum
- Rode peper
- Venkel
- Citroen
- Gerookt paprikapoeder
- Knoflook-kruidenmix

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze Schotse mosselen worden gekweekt in de wateren van de westkust en Shetlands, wat zorgt voor volle schelpen en een zachte, zoete smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte mosselen* (g)	125	250	375	500	625	750
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (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)	3046 /728	508 /121
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6	1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	20,6	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,1	0,5

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 en kook de pasta 9 - 11 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.
- Halveer ondertussen de tomaten.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: *De venkel in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je geheugen ondersteunt.*

2



Chorizo bakken

- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de chorizo 2 - 3 minuten. Haal de chorizo uit de diepe pan en houd apart.
- Bak in dezelfde diepe pan de ui en de venkel 3 minuten.

3



Saus maken

- Voeg de knoflook en de rode peper toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de balsamicoazijn en de passata.
- Voeg de suiker, de tomaten, het gerookte paprikapoeder en de knoflook-kruidenmix toe en laat 4 - 5 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de verse kruiden grof. Snijd de citroen in partjes.

4



Serveren

- Voeg de mosselen en de chorizo toe en laat 5 minuten afgedekt zachtjes koken.
- Voeg de pasta, een scheutje kookvocht en de helft van de verse kruiden toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op borden en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de citroenpartjes.

Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

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



- Risottorijst
- Rode ui
- Knoflookteen
- Witte miso
- Fresco spalmabile - roomkaas
- Paksoi
- Rode peper
- Koreaanse kruidenmix
- Geroosterde cashewnoten
- Kastanjechampignons
- Sesamzaad
- Lente-ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	15	30	40	60	70	90
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2966 /709	376 /90
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,7
Koolhydraten (g)	88	11
Waarvan suikers (g)	11,2	1,4
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes. Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Houd de stelen apart van de groene bladeren.

2



Risotto bereiden

- Verhit een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 1 minuut.
- Roer de risottorijst erdoor en bak 1 minuut.
- Voeg 1/3 van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

3



Risotto afmaken

- Voeg, zodra het vocht door de risottokorrels is opgenomen, weer 1/3 van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.

4



Champignons bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de champignons en ui 3 minuten.
- Voeg de rode peper toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Haal de pan van het vuur, roer de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) erdoor en voeg toe aan een kom. Houd apart tot serveren.

5



Paksoi bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de paksoistelen 1 - 2 minuten.
- Voeg de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut.

6



Serveren

- Haal de risotto van het vuur. Voeg de paksoi, roomkaas en Koreaanse kruidenmix toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de misochampignons erbovenop.
- Garneer met de sesamzaadjes, de cashewstukjes en het groene gedeelte van de lente-ui.

Tomatensoep met kaasstengels en basilicumcrème

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, bleekselder en ui

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie Vegetarisch



- Bladerdeeg
- Geraspte Goudse kaas
- Gedroogde tijm
- Knoflookteen
- Basilicumcrème
- Zure room
- Laurierblad
- Tomatenblokjes met basilicum
- Tomatenpuree
- Tomaat
- Mix van ui, wortel en bleekselder
- Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Mix van ui, wortel en bleekselder* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	366 /87
Vetten (g)	46	5
Waarvan verzadigd (g)	22,4	2,5
Koolhydraten (g)	75	8
Waarvan suikers (g)	31,4	3,4
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Rol het bladerdeeg uit.
- Snijd het bladerdeeg in twee gelijke helften. Verdeel over de ene helft de geraspte belegen kaas en de tijm. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de andere helft van het deeg erop en druk voorzichtig aan. Snijd het bladerdeeg in repen van 2 cm.

2



Kaasstengels maken

- Pak een reep aan beide uiteinden vast en draai één uiteinde voorzichtig een paar keer om, zodat er een gedraaide kaasstengel ontstaat.
- Leg de kaasstengels op een bakplaat met bakpapier en herhaal tot alle repen gedraaid zijn.
- Bak de kaasstengels 13 - 15 minuten in de oven.

3



Bouillon bereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de tomaat en knoflook in grove stukken.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en tomatenpuree 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 2 minuten mee.

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

4



Soep koken

- Roer de verse tomaat en de tomatenblokjes uit pak erdoorheen en kook 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de honing, de bouillon, het laurierblad en de Hello Buon Appetito toe.
- Meng goed en laat de soep 15 - 20 minuten zachtjes koken op laag vuur.

5



Afmaken

- Haal de soeppot van het vuur. Haal het laurierblad uit de pot.
- Mix met een staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg eventueel meer water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de basilicumcrème en de zure room.
- Serveer met de kaasstengels.

Zalm met kruidige kokos-currysaus

met rijst, bieslook en gebakken groenten

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




Basmatirijst


Wortel


Paarse wortel


Courgette


Zalmfilet


Kokosmelk


Vissaus


Gele-currykruiden


Knoflook-kruidenmix


Verse bieslook

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	458 /110
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,5
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	11,3	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,7	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.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Snijd de wortels in staafjes en de courgette in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 minuten in de oven.

2



Rijst koken

- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout.
- Maak in het midden van de bakplaat wat ruimte tussen de groenten en leg de vis ertussen. Bak 10 - 15 minuten, of tot gaar.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur daarna uit.
- Breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt staan tot serveren.

3



Saus maken

- Verwarm de kokosmelk in een kleine pot op middelmatig vuur.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de gele currykruiden toe en meng goed.
- Zet het vuur uit wanneer de saus de gewenste dikte heeft bereikt.
- Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn.

4



Serveren

- Schep de rijst op borden met al het andere ernaast.
- Besprenkel met de kokos-currysaus en garneer met de bieslook.

Steak met rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie



- Verse rozemarijn
- Aubergine
- Rode ui
- Rode puntpaprika
- Bulgur
- Gemarineerde steak
- Verse bladpeterselie
- Midden-Oosterse kruidenmix

Receptontwikkelaar Selma: "Couscous is tegenwoordig heel populair, maar bulgur is nog altijd wat minder bekend. Zelf ben ik groot fan: het heeft wat meer smaak en (vooral) textuur dan couscous."

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	3828 /915	573 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de aubergine in plakken van 1/2 cm dik. Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de zwarte balsamicoazijn en 3/4 van de rozemarijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten roosteren

- Leg de aubergine op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 3/4 van de kruidenolie.
- Rooster de aubergine 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de puntpaprika in reepjes.
- Verdeel de puntpaprika en ui over een andere bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de overige kruidenolie en zet naast de aubergine in de oven.

3



Bulgur maken

- Schep de aubergine om en plaats terug in de oven. Rooster alle groenten samen 6 - 8 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Bak de overige rozemarijn 1 minuut.
- Voeg de bulgur toe en meng zodat de bulgur bedekt is met de boter. Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten.

4



Steak bakken

- Verhit opnieuw een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor.
- Haal de steak uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

5



Saus maken

- Snijd, terwijl de steak aan het rusten is, de peterselie fijn en voeg de helft toe aan een kleine kom.
- Voeg de mayonaise en de wittewijnazijn toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng het bakvet van de steak door de bulgur. Voeg daarna de Midden-Oosterse kruiden, ui en puntpaprika toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Verdeel de bulgur over de borden en leg de geroosterde aubergine en de steak erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Zalm met sesamkorst en noedels

in oestersaus met stir-fry groenten

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




Volkoren noedels


Zalmfilet


Knoflookteen


Ui


Courgette


Spinazie


Oestersaus


Zoet-pikante chilisaus


Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Oestersaus (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zoet-pikante chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	640 /153
Vetten (g)	39	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,2
Koolhydraten (g)	54	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,5	0,5

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 en kook de noedels 4 - 5 minuten. Giet af, spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de oestersaus met de zoet-pikante chilisaus, de sojasaus en het water voor de saus.

2



Vis bakken

- Meng op een bord de sesamzaadjes met peper en zout.
- Besprenkel de vis met een scheutje zonnebloemolie en wentel door de sesamzaadjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, draai daarna om en bak nog 2 minuten.
- Haal de vis uit de pan en houd apart onder aluminiumfolie.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak al roerend de ui en de courgette 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook toe en scheur de spinazie klein boven de pan. Laat de spinazie slinken.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de noedels en het sausmengsel toe en meng goed.

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

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.

Hoisin gekonfijte eend met paksoi

met rijst, zoete Aziatische saus en sesamzaadjes

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




Gekonfijte eendendijfilet


Jasmijnrijst


Knoflookteen


Paksoi


Lente-ui


Gele wortel


Hoisinsaus


Zoete Aziatische saus


Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (g)	65	125	190	250	315	375
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	719 /172
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,6
Koolhydraten (g)	85	19
Waarvan suikers (g)	13,7	3,1
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

2



Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur en bak de wortel 3 minuten.
- Voeg het witte gedeelte van de lente-ui en de paksoistelen toe. Bak 4 minuten verder.

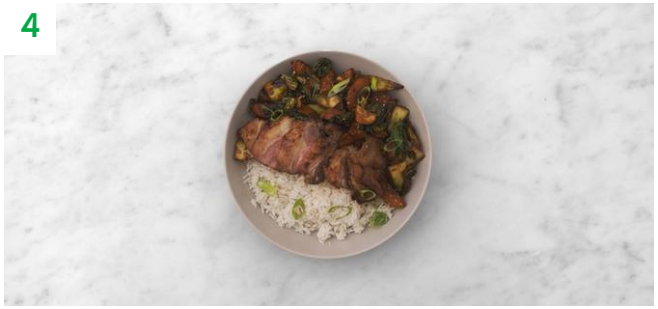
3



Eend bakken

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de eend inclusief het vet, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Bestrijk de eend met de hoisinsaus en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de pan van het vuur en houd de eend afgedekt apart tot serveren.

4



Serveren

- Voeg de paksoibladeren en de knoflook toe aan de groenten. Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Roer de zoete Aziatische saus, het sesamzaad en wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak erdoor.
- Serveer de rijst in kommen met al het andere ernaast.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui.

Caril de Peixe: viscurry op z'n Mozambikaans

met goudgele rijst, limoen en courgette

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




Witte langgraanrijst


Ui


Verse gember


Courgette


Tomaat


Limoen


Koolvis


Tomatenpuree


Afrikaanse kruidenmix


Gemalen kurkuma


Kokosmelk

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	427 /102
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	15,1	2,3
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	14,3	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1	0,2

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 en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes. Rasp de gember fijn.
- Snijd de courgette in schijfjes van 1/2 cm dik.

2



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de courgette 7 - 9 minuten.
- Voeg de gember, de tomaat, de tomatenpuree, de Afrikaanse kruidenmix en de kurkuma toe. Meng goed en bak 2 - 3 minuten verder.
- Roer de bouillon en de kokosmelk erdoor en laat 4 - 5 minuten pruttelen.

3



Vis pocheren

- Snijd ondertussen de vis in blokjes van 3 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de vis in de curry en laat 6 - 8 minuten pocheren, of tot gaar.
- Rasp de schil van de limoen. Pers de helft van de limoen uit en snijd de rest in partjes.
- Voeg limoensap naar smaak toe aan de curry.

4



Serveren

- Roer de kurkuma en wat limoenrasp naar smaak door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de curry eroverheen.
- Serveer met de limoenpartjes.

Romige scampi's met pesto rosso en Parmigiano Reggiano

met parelcouscous, champignons en gerookt paprikapoeder

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




Parelcouscous


Culinaire room


Knoflookteen


Garnalen


Parmigiano Reggiano DOP


Gerookt paprikapoeder


Champignonmix


Italiaanse kruiden


Rode pesto

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	90	180	270	360	450	540
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 /807	589 /141
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,4
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	11,2	2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Couscous koken

- Bereid de bouillon in een pot.
- Voeg de parelcouscous toe en laat 12 - 14 minuten afgedekt koken. Giet af indien nodig en houd apart.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de groentemix, de Italiaanse kruiden en de helft van het gerookte paprikapoeder 6 minuten.
- Haal van het vuur, voeg de couscous toe aan de groenten en meng goed.

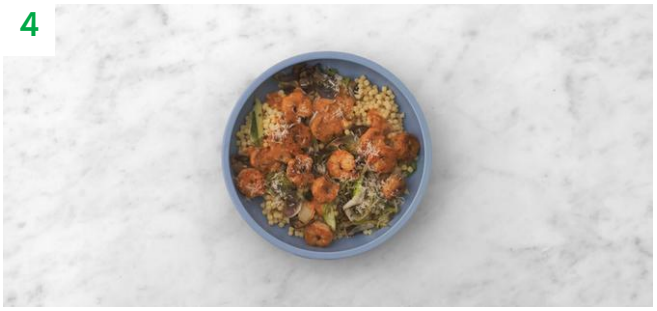
3



Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met het overige gerookte paprikapoeder in 3 minuten gaar.
- Voeg de rode pesto en de room toe, meng goed en laat nog 3 minuten afgedekt garen.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en schenk de romige pestorossosaus uit de pot eroverheen.
- Rasp de kaas boven elke portie om te garneren.

Wraps met kip in currysaus en mangochutney

met koriander-yoghurtsaus en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Mini-tortilla's


Kipfilet


Currypoeder


Rode ui


Paprika


Tomaat


Knoflookteen


Biologische volle yoghurt


Mangochutney


Verse koriander

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2636 /630	508 /121
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	42	8
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 200 graden (zie Tip).
- Snijd de helft van de ui in ringen. Houd de overige ui apart.
- Snijd de paprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: *Je gebruikt de oven later om de tortilla's op te warmen, maar dit kan eventueel ook in een pan. Sla in dat geval het voorverwarmen van de oven over.*

2



Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de kip met de knoflook, de ui en de paprika 3 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de currypoeder toe, bak nog 1 minuut en zet het vuur lager. Houd warm tot serveren.

3



Afmaken

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snijd de koriander fijn. Snipper de overige ui fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de wittewijnazijn, de overige ui en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de yoghurt, de honing en de overige koriander toe aan een hoge kom.
- Mix met een staafmixer tot een glad geheel en voeg eventueel een scheutje water toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Zet alle toppings apart op tafel, zodat iedereen zelf de wraps kan beleggen.

Za'atar-citroenkip met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel



- Citroen
- Knoflookteen
- Za'atar
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Biologische volle yoghurt
- Rozijnen
- Courgette
- Rode puntpaprika
- Kippendij
- Verse bladpeterselie
- Gerookt paprikapoeder
- Parelcouscous
- Rode ui
- Gomasio

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm Kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	632 /151
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,1
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	22,6	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
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 210 graden.
- Breng water aan de kook in een grote pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

- Leg de courgette en de puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en bak in 12 - 15 minuten goudbruin.
- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.

3



Parelcouscous afmaken

- Meng in een kleine kom de honing met de helft van het citroensap, de helft van het gerookte paprikapoeder en de helft van de knoflook (zie Tip).
- Roer de gomasio, een klontje boter en het overige gerookte paprikapoeder door de parelcouscous.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Tip: *De overige knoflook wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle knoflook te gebruiken in deze stap.*

4



Kip bakken

- Meng in een kom de kip met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en de kip 5 - 6 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de kip met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

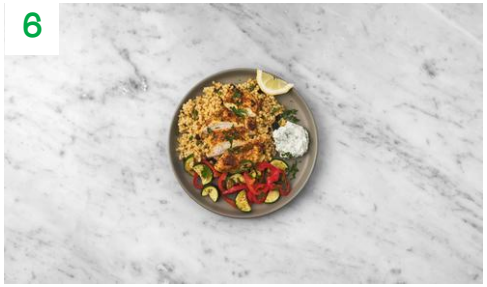
5



Saus maken

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de overige knoflook en de helft van de peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Schep de parelcouscous op borden en leg al het andere erbij.
- Verdeel de yoghurtsaus erover en garneer met de overige peterselie.
- Serveer met de citroenpartjes.

Parelcouscous met witte kaas en yoghurtsaus

met geroosterde paprika, amandelen en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch



- Paprika
- Knoflookteen
- Verse krulpeterselie
- Witte kaas
- Gezouten amandelen
- Parelcouscous
- Gemalen komijnzaad
- Biologische volle yoghurt
- Wortelschijfjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3448 /824	550 /131
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1



Paprika roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes. Verdeel de paprika over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met zonnebloemolie en rooster de paprika 20 - 25 minuten in de oven, of tot de paprika zacht is. Schep halverwege om.

2



Toppings bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Hak de amandelen grof.
- Snijd de peterselie fijn en verkruimel de witte kaas.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Voeg de parelcouscous toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe. Zet het vuur laag en kook de parelcouscous in 13 - 15 minuten gaar.

3



Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op middellaag vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de wortel en de komijn toe en verhoog het vuur naar middelhoog vuur. Roer door en bak 7 - 10 minuten, of tot de wortel gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kom de yoghurt met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de wortel toe aan de parelcouscous samen met de helft van: de kaas, de paprika, de peterselie en de amandelen. Meng goed.
- Verdeel de parelcouscous over de borden en besprenkel met de yoghurtdressing.
- Leg de overige paprika erbovenop en garneer met de overige: kaas, peterselie en amandelen.

Tortelloni in romige pestosaus met spekreepjes

met oesterzwammen en Grana Padanovlokken

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel

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

Veel kookplezier!




Tortelloni ricotta en spinazie


Citroen


Spekreepjes


Culinaire room


Wortel


Ui


Spinazie


Oesterzwammen


Grana Padanovlokken DOP


Pesto genovese

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	40	80	120	160	200	240
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 /939	682 /163
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,2
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	16	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Verhit een grote pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 4 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de wortel in blokjes.
- Snijd of scheur de paddenstoelen in kleinere stukken.

2



Pasta koken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui, de wortel en de paddenstoelen 5 - 7 minuten.
- Kook ondertussen de pasta in 2 - 3 minuten.
- Houd 60 ml kookvocht per persoon apart. Giet de pasta af en houd apart.
- Leg de spekreepjes terug in de pan en blus af met het kookvocht.

3



Afmaken

- Zet het vuur van de pan lager en voeg de room en de pesto toe.
- Laat 1 - 2 minuten pruttelen, of tot de saus is ingedikt. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de spinazie, in delen, klein boven de pan en laat slinken.
- Snijd ondertussen de citroen in partjes.

4



Serveren

- Meng de pasta door de saus.
- Serveer de pasta in kommen en garneer met de kaas.
- Serveer met de citroenpartjes.

Tajine van kip, aubergine en puntpaprika

met peterselie-patatjes, olijven en citroen

Totale tijd: 50 - 60 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Verse gember


Rode puntpaprika


Aubergine


Afrikaanse kruidenmix


Kipfilet


Verse bladpeterselie


Citroen


Wortel


Groene olijven

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
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))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	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)	2582 /617	356 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	21,4	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,4	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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember.
- Snijd de puntpaprika in dunne repen. Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de wortel in halve maantjes.

2



Aardappelen koken

- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten, of tot gaar. Giet af en houd afgedekt apart.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de aubergine, wortel, ui, knoflook en gember 3 - 4 minuten.
- Roer de bruine suiker erdoor en bak nog 1 - 2 minuten.

3

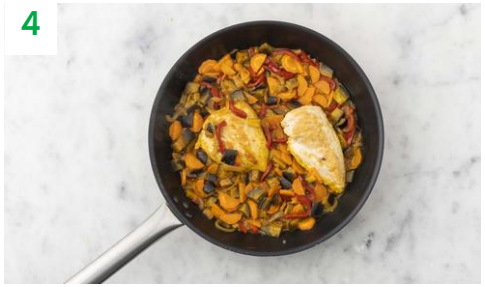


Kip bakken

- Maak ruimte in het midden van de diepe pan en voeg de kip en de puntpaprika toe (zie Tip).
- Breng de kip op smaak met peper en zout en bak 2 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Haal de kip uit de diepe pan en houd apart.
- Roer de Afrikaanse kruidenmix en de honing erdoor. Voeg de kip terug toe aan de diepe pan.

Tip: *Heb je niet genoeg ruimte in de diepe pan? Bak de kip dan apart in een pan.*

4



Laten sudderen

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe, zodat 2/3 van de groenten onder water staat.
- Laat het geheel, afgedekt, 12 - 15 minuten sudderen op middelmatig vuur.

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 diepe pan. Knijp citroenpartjes naar smaak uit boven de diepe pan.
- Laat 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Besprenkel de aardappelen met de extra vierge olijfolie en voeg 2/3 van de peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de aardappelen op diepe borden en schep de tajine erbij.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

Kippenvleugels in romige pindasaus

met geroosterde patatjes en puntpaprika

Totale tijd: 45 - 55 min.




Aardappelen


Kippenvleugels


Knoflookteen


Ui


Tomaat


Rode puntpaprika


Verse bladpeterselie


Afrikaanse kruidenmix


Pindakaas


Ongezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

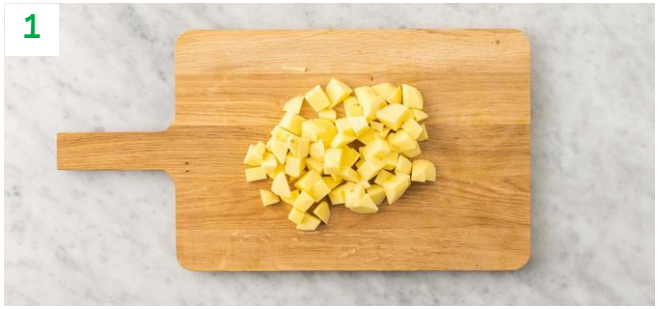
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 /982	444 /106
Vetten (g)	54	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	1,7
Koolhydraten (g)	58	6
Waarvan suikers (g)	16,1	1,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	66	7
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 210 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm, leg in een kom en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en rooster 35 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Groenten snijden

- Halveer de puntpaprika in de lengte en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met honing en rooster 15 minuten in de oven.
- Bereid ondertussen de bouillon en snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

3



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Voeg de ui en de knoflook toe en bak nog 2 - 4 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat 8 - 10 minuten afgedekt koken.
- Voeg de tomaat, de wittewijnazijn en de Afrikaanse kruidenmix toe. Laat 4 - 6 minuten pruttelen.

4



Serveren

- Voeg de pindakaas toe, meng goed en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Hak de pinda's grof.
- Serveer de aardappelen op diepe borden met de rest ernaast.
- Garneer met de pinda's en de peterselie.

Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst in currysaus

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Jasmijnrijst


Kokosmelk


Courgette


Paprika


Kastanjechampignons


Sjalot


Appel


Gele-currykruiden


Ei


Gefrituurde uitjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 /946	434 /104
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	2,5
Koolhydraten (g)	94	10
Waarvan suikers (g)	20,4	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	23	3
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 courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de paprika in grove stukken van 1 1/2 cm. Halveer de champignons.
- Voeg de groenten en 1/2 tl gele currykruiden per persoon toe aan een kom.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 18 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de sjalot. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Houd per persoon: 25 ml kokosmelk en 100 ml bouillon apart voor de saus.
- Voeg de overige kokosmelk en bouillon toe aan een pot.

3



Kokosrijst maken

- Breng aan de kook, verlaag het vuur tot middellaag en voeg de rijst toe aan de pot.
- Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip). Giet daarna af en laat uitstomen.

Gezondheidstip: *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je bewaren voor een andere keer.*

4



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de sjalot en appel 3 - 4 minuten.
- Voeg de overige gele currykruiden toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de achtergehouden kokosmelk en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten indikken. Breng op smaak met peper en zout.

5



Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een kleine pan en bak 1 spiegelei per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de kokosrijst over diepe borden.
- Schep de groenten en de currysaus erover.
- Leg het spiegelei erop en garneer met de gefrituurde uitjes.

Gebakken witte kaas met tomaten en pecannoten

met zoete-aardappelpuree, rucola en veldsla

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




Aardappelen


Zoete aardappel


Rode ui


Mini-romatomaten


Rode puntpaprika


Italiaanse kruiden


Pecanstukjes


Witte kaas


Rucola en veldsla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
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	1¼	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	6	7½	9
[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)	3105 /742	436 /104
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	23,6	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,8	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.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Weeg beide soorten aardappelen af. Schil of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje: *De zoete aardappel in dit recept bevat vitamine C – essentieel voor de vorming van collageen, en het behoud van sterke botten en een gezonde huid.*

2



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Leg de ui, puntpaprika en tomaten in een ovenschaal.
- Leg de kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten.
- Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en strooi de Italiaanse kruidenmix erover. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

3



Aardappelen stampen

- Bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Verdeel de pecannoten erover, zet terug in de oven en bak 3 - 5 minuten verder.
- Stamp de aardappelen en zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of wat kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de rucola en veldsla op borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Verdeel de aardappelpuree erover. Leg de geroosterde groenten, gebakken kaas en pecannoten erbovenop.
- Besprenkel met het achtergebleven kookvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Gebakken grillkaas met pompoen-orzotto

met gekaramelliseerde peer, geroosterde walnootstukjes en tijm

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch



- Orzo
- Knoflookteen
- Ui
- Pompoenblokjes
- Peer
- Gedroogde tijm
- Walnootstukjes
- Witte grillkaas

Receptontwikkelaar Chiara: "In dit recept met klassieke smaken staat de witte grillkaas centraal! Je roostert deze in zijn geheel in de oven met tijm en honing, waardoor hij goudbruin vanbuiten en zacht vanbinnen wordt. Je serveert hem op een pompoen orzo met gekaramelliseerde peer en knapperige walnoten."

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	900	750	1200
Peer* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	160	320	480	640	800	960
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte 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)	3966 /948	544 /130
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	28	3,8
Koolhydraten (g)	94	13
Waarvan suikers (g)	35,8	4,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,5	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.
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Fruiten

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de pompoen toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de orzo toe en rooster 1 minuut op middelmatig vuur.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn, giet de bouillon erbij en dek af met het deksel.

3



Orzo koken

- Kook de orzo 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel extra water toe als het te droog lijkt.
- Snijd ondertussen kriskras in de kaas, maar zorg dat het mes niet door de kaas heen snijdt. (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. Bewaar de overige kaas voor een andere keer.*

4



Snijden

- Leg de kaas in een ovenschaal. Bestrooi met de tijm en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Bestrooi met de walnoten en besprenkel met de helft van de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kaas 8 - 10 minuten in de oven.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de peer en snijd de peer in plakken.

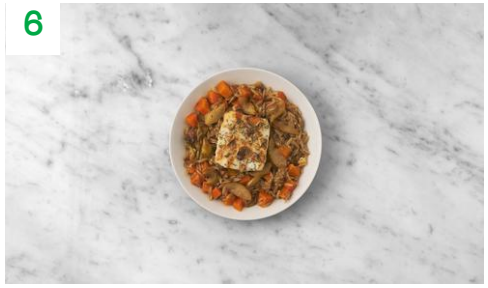
5



Peer karamelliseren

- Verhit een klontje boter in een pan op middelmatig vuur en bak de peer 2 - 3 minuten.
- Meng de overige honing erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Draai het vuur naar middelhoog. Bak in nog 5 - 7 minuten zacht en lichtbruin.

6



Serveren

- Breng de orzo flink op smaak met peper en zout. Serveer op diepe borden.
- Garneer met de peer, de kaas en de walnoten.
- Besprenkel met het overige bakvocht uit de ovenschaal.

Scampi's met rozemarijn en gegrilde groenten

met bulgur en yoghurtsaus

Totale tijd: 45 - 55 min. Fit & Bewust




Verse rozemarijn


Aubergine


Rode ui


Knoflookteen


Garnalen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Paprika


Mini-romatomaten


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	190	250	315	375
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

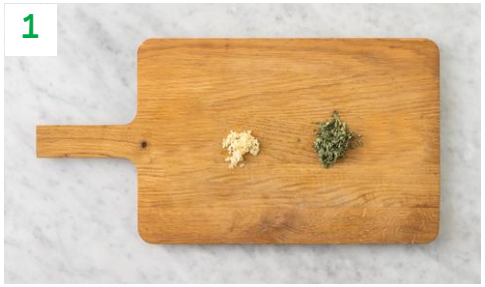
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	454 /108
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,4
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	16,7	2,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
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. Bereid de bouillon.
- Ris de naalden van de rozemarijn en snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de garnalen toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de knoflook en de helft van de Italiaanse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door. Dek de kom af en laat afgedekt staan.

2



Groenten voorbereiden

- Snijd de aubergine in plakken van 1/2 cm dik en de ui in halve ringen.
- Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
- Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Verdeel de paprika en de ui over een andere bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.

3



Groenten roosteren

- Strooi 1/3 van de rozemarijn over beide bakplaten. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel alles met de helft van de zwarte balsamicoazijn en schep goed om.
- Rooster de aubergine 12 minuten.
- Draai de aubergineplakken om en zet terug in de oven. Zet dan ook de bakplaat met de paprika en ui in de oven en rooster alles nog 6 - 8 minuten.

4



Bulgur koken

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Voeg de helft van de overige rozemarijn toe en bak 1 minuut.
- Voeg daarna de bulgur toe en roer goed, zodat alle bulgur bedekt is met boter. Voeg de bouillon toe en kook de bulgur, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog.
- Roer regelmatig door en laat zonder deksel uitstomen.

5



Garnalen bakken

- Halveer ondertussen de tomaten.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de extra vierge olijfolie en de overige Italiaanse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen, de tomaten en de overige rozemarijn 3 - 4 minuten.
- Haal de garnalen uit de pan en bewaar apart.

6



Serveren

- Blus de tomaten af met de overige zwarte balsamicoazijn en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg daarna de tomaten toe aan de bulgur en roer door.
- Verdeel de bulgur over de borden en serveer de geroosterde groenten erbij.
- Leg de garnalen op de borden en garneer met de yoghurtsaus.

Kipfilet in mosterdroomsaus

met patatjes, champignons en geglaceerde wortel

Totale tijd: 35 - 45 min.




Aardappelen


Kastanjechampignons


Knoflookteen


Rode ui


Verse rozemarijn


Kipfilet


Culinaire room


Wortel


Paarse wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kastanjechampignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4000 /956	449 /107
Vetten (g)	58	6
Waarvan verzadigd (g)	27,3	3,1
Koolhydraten (g)	69	8
Waarvan suikers (g)	24,2	2,7
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	1,2	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in schijfjes van 1/2 cm dik (zie Tip).

Tip: *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer het gerecht dan met de helft van de aardappelen en bewaar de rest voor een andere keer.*

2



Aardappelen bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen, afgedekt, 25 minuten.
- Haal het deksel van de diepe pan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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

3



Wortels bakken

- Snijd ondertussen de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de wortels 1 minuut. Voeg de suiker en de helft van de bouillon toe.
- Dek de diepe pan af en laat 10 - 12 minuten stoven.
- Haal het deksel van de diepe pan en laat nog 2 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.

4



Kip bakken

- Snijd de champignons in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Ris de naalden van de rozemarijntakjes en snijd grof.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pot en houd apart.
- De kip hoeft nog niet gaar te zijn.

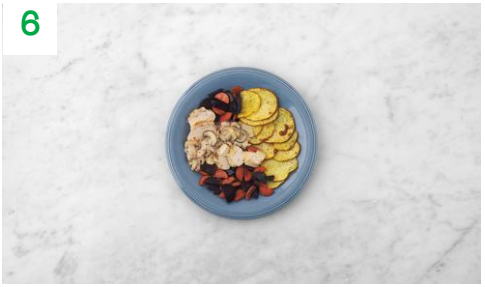
5



Champignons bakken

- Verhit een klontje boter in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur en fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons en de knoflook toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de overige bouillon. Voeg de mosterd, wittewijnazijn, rozemarijn en de room toe.
- Verlaag het vuur en laat 5 minuten indikken.

6



Serveren

- Voeg de kip toe aan de diepe pan. Laat de saus 8 - 12 minuten indikken en indikken, of langer als de saus te dun lijkt.
- Proef de saus en roer regelmatig. Voeg eventueel 1 tl bloem per persoon toe om de saus dikker te maken.
- Serveer de wortels en aardappelen op borden.
- Serveer de kip in mosterdroomsaus ernaast.

Sticky gehaktballetjes met stir-fry noedels

in zwarteknoflooksaus met pikante honingpinda's

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel




Zwarteknoflookmarinade


Gemberpuree


Aubergine


Wortel


Volkoren noedels


Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden


Lente-ui


Zoete Aziatische saus


Knoflookteen


Gomasio


Pikante honingpinda's


Koreaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Gemberpuree* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	749 /179
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	10,2	2,2
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	18,9	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,8	0,8

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 en kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Voeg de aubergine, de wortel en een scheutje water toe en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.

2



Groenten bakken

- Haal het deksel van de diepe pan en voeg de zwarteknoflookmarinade, de gemberpuree en de helft van de Koreaanse kruidenmix toe.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui fijn. Bewaar de helft van het groene gedeelte van de lente-ui ter garnering.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en lente-ui 1 minuut.

3



Gehaktballetjes bakken

- Voeg de gehaktballetjes toe aan de lente-ui en bak 2 - 3 minuten, of tot rondom bruin.
- Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot gaar.
- Roer de zoete Aziatische saus en de gomasio erdoorheen.
- Voeg de noedels toe aan de groenten, meng goed en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de overige Koreaanse kruidenmix en het water voor de saus.
- Hak de pinda's grof.
- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de mayonaisesaus. Garneer met de pikante honingpinda's (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de achtergehouden lente-ui.

Curry met plantaardige kipstukjes en paksoi

met rijst in kruidige kokossaus

Totale tijd: 35 - 45 min.




Rode ui


Knoflookteen


Paprika


Appel


Gele-currykruiden


Kokosmelk


Basmatirijst


Rode peper


Paksoi


Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3519 /841	556 /133
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3,4
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	19,5	3,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en rode peper 1 - 2 minuten.

2



Laten pruttelen

- Voeg de appel en paprika toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de gele currykruiden toe en bak al roerend 1 - 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn, de aangegeven hoeveelheid water en de kokosmelk. Verlaag het vuur en meng goed. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten pruttelen (zie Tip).

Tip: *Voeg een scheutje water toe als de curry te snel droogkookt.*

3



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

4



Vegetarische kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de vegetarische kipstukjes 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, voeg toe aan de currysaus en meng goed.
- Bewaar de diepe pan voor de volgende stap.

5



Paksoi bakken

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de steel als de bladeren van de paksoi grof.
- Bak de paksoi 3 - 4 minuten in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur.
- Zet daarna het vuur uit. Voeg de rijst toe aan de paksoi. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de rijst met paksoi over de borden.
- Schep de curry erbovenop.

Heek met citroen en kleurrijke chioggiabiet

met witte kaas en parelcouscous met yoghurtdressing

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Chioggiabiet


Rode ui


Mini-komkommer


Parelcouscous


Witte kaas


Heekfilet


Verse krulpeterselie & tijm


Yoghurtdressing


Citroen


Knoflookteen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chioggiabiet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie & tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	571 /136
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,5
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	21,4	4,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de biet en snijd in partjes. Ris de tijmblaadjes van de takjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de biet, de tijm, de knoflook en de helft van de ui toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

2



Parelcouscous koken

- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1/3 van de honing. Bak 25 - 30 minuten in de oven en schep halverwege om.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet af en spoel af onder koud water.
- Leg terug in de pot en houd apart.

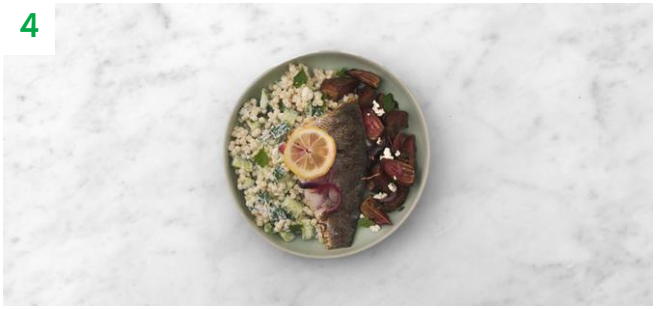
3



Vis bereiden

- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in dunne plakjes. Dep de vis droog met keukenpapier.
- Leg de citroenplakjes en de overige ui in een ovenschaal en leg de vis erbovenop, met de huid naar boven. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel met olijfolie en bak 12 - 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Snijd de peterselie fijn en verkruimel de kaas.

4



Serveren

- Voeg de yoghurtdressing, het citroensap, de komkommer, de overige honing en de helft van de peterselie toe aan de parelcouscous.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de parelcouscous op diepe borden met al het andere ernaast.
- Garneer met de kaas en de overige peterselie.

Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

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




Witte langgraanrijst


Knoflookteen


Aubergine


Wortel


Teriyakisaus


Gomasio


Verse koriander


Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	451 /108
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,1
Koolhydraten (g)	83	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Rijst koken

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

3



Aubergine stomen

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

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

4



Steak bakken

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

5

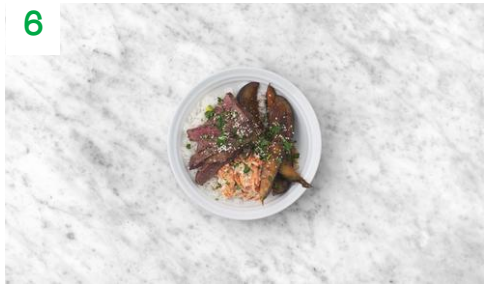


Wortelsalade maken

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

Weetje: *De wortel in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

6



Serveren

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