



Vietnamese rijstvelloempia's

met hoisinsaus en verse koriander | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	422 / 101
Vetten (g)	1
Waarvan verzadigd (g)	0,2
Koolhydraten (g)	19
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

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

Smaakmakers bakken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl tostada's met garnalen

met zelfgemaakte guacamole | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Limoen* (stuk(s))	1
Avocado (stuk(s))	2
Garnalen* (g)	160
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	769 / 184
Vetten (g)	50	12
Waarvan verzadigd (g)	8,8	2,1
Koolhydraten (g)	51	12
Waarvan suikers (g)	4,1	1
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	23	6
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel elke tortilla met wat olijfolie.
- Bak de tortilla's in 4 - 5 minuten goudbruin. Haal uit de oven en zet opzij om af te laten koelen.
- Halveer de avocado en verwijder de pit. Voeg het vruchtvlees toe aan een kom.

Garnalen bakken

- Snijd de limoen in partjes. Snijd de tomaat in blokjes.
- Prak de avocado met een vork.
- Meng de avocado met de tomaat en het sap van één limoenpartje. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.

Serveren

- Verdeel de tortilla's over borden en verdeel de guacamole over de tortilla's.
- Leg er de garnalen erbovenop en besprenkel met de sriracha-mayo.
- Garneer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Kipsaté met ingemaakte komkommer

met verse koriander en gefrituurde uitjes | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Verse koriander* (g)	10
Hoisinsaus (g)	50
Pindasaus* (g)	120
Gefrituurde uitjes (g)	30
Kippendij* (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	2½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1
Sambal	naar smaak
[Plantaardige] roomboter (el)	½
Suiker (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	643 / 154
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	3
Koolhydraten (g)	7
Waarvan suikers (g)	5,4
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



2



3



Kip marineren

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

Pindasaus maken

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Pittige knoflookgarnalen

met aioli, brood en citroen | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	747 / 178
Vetten (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	0,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de takjes van de peterselie fijn en snijd de bladeren grof.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Garnalen voorbereiden

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Tomaat-mozzarellabaguettes

met Italiaanse kruiden en vers basilicum | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Vers basilicum* (g)	10
Passata (g)	200
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Mozzarella* (bol(len))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	724 / 173
Vetten (g)	4
Waarvan verzadigd (g)	1,7
Koolhydraten (g)	27
Waarvan suikers (g)	2,1
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Halveer de baguettes in de lengte.
- Snijd het basilicum fijn.
- Meng in een kleine kom de passata met de Italiaanse kruiden, de extra vierge olijfolie en de helft van het basilicum. Breng op smaak met peper en zout.

Toppings toevoegen

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Scheur de mozzarella in kleine stukjes.
- Leg de baguettes op een bakplaat met bakpapier en verdeel de tomatensaus erover. Beleg met de mozzarella en de tomaat.

Serveren

- Bak de baguettes 8 - 10 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Garneer de baguettes met het overige basilicum en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de baguettes in plakjes en serveer.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met spek, courgette en rode ui

met crème fraîche en rucola | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2146 / 513	676 / 162
Vetten (g)	27	8
Waarvan verzadigd (g)	13,5	4,3
Koolhydraten (g)	49	16
Waarvan suikers (g)	5	1,6
Vezels (g)	2	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	2,1	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

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

Beleggen

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

Serveren

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

Eet smakelijk!



Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Franse camembert* (g)	240
Bladerdeeg* (roll(s))	1
Ui (stuk(s))	2
Knoflookteen (stuk(s))	1
Verse tijm* (g)	10
Spekreepjes* (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1051 /251
Vetten (g)	16
Waarvan verzadigd (g)	9,5
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,7
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	9
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm.

Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en $\frac{3}{4}$ van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

Bakken en serveren

- Leg de camembert in het midden van het bladerdeeg. Snijd het bladerdeeg vanaf het midden in 12 stroken.
- Leg een beetje van het ui-spekmengsel op elke strook. Draai elke strook twee keer, wisselend linksom en rechtsom.
- Bak 14 - 16 minuten in de oven.
- Leg de camembert op een serveerschaal en besprenkel met de honing.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Banaan (stuk(s))	4
Ei* (stuk(s))	2
Bakpoeder (g)	8
Gemalen kaneel (tl)	1½
Tarwebloem (g)	200
Walnootstukjes (g)	80
Dadelstukjes (g)	80
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	70
[Plantaaridge] melk (ml)	50
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	5
Zout (tl)	¼

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1057 / 253
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	16,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Vet een cakeblik in, of bekleed met bakpapier.
- Prak in een mengkom drie bananen fijn met een vork.
- Voeg de zonnebloemolie, honing, melk en eieren toe aan de banaan en meng met een handmixer.
- Voeg de bloem, de kaneel, het bakpoeder en het zout toe aan de kom en meng tot een geheel. Meng de gehakte dadels en walnoten erdoor.

Afmaken

- Giet het beslag in het cakeblik.
- Halveer de vierde banaan in de lengte. Leg beide helften met de snijkant naar boven op het beslag.
- Bak het bananenbrood 45 - 55 minuten in de oven.

Serveren

- Controleer na 45 minuten of de cake gaar is door er met een satéprikker in te prikken.
- Komt de satéprikker er schoon uit? Dan is de cake klaar. Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Snijd de cake in plakken en serveer.

Eet smakelijk!



Chocolade brownies met pecannoten

met amandelschaafsel | 9 stuks

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Amandelschaafsel (g)	20
Cacaopoeder (g)	10
Pecanstukjes (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	80
[Plantaadige] roomboter (g)	40

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1530 /366
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	4,8
Koolhydraten (g)	42
Waarvan suikers (g)	25,8
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Weeg de roomboter af. Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een vierkante bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier (zie Tip).

Tip: Heb je geen bakvorm? Gebruik dan een rechthoekige ovenschaal.

Beslag maken

- Klop in een grote kom de eieren, roomboter, water en cakemix tot een glad beslag (zie Tip).
- Roer $\frac{2}{3}$ van de pecannoten door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm.
- Verdeel de overige pecannoten en het amandelschaafsel over de bakvorm en bak de brownie 20 - 25 minuten in de oven. De brownie is klaar wanneer er barstjes in de bovenkant zijn ontstaan.

Tip: Gebruik eventueel een elektrische garde of mixer om tijd te besparen.

Serveren

- Haal de brownie uit de oven (zie Tip) en laat 5 minuten afkoelen.
- Bestrooi met de cacaopoeder.
- Snijd in circa 9 stukken en schep ze één voor één uit het bakblik.

Tip: Gebruik een satéprikker om te controleren of de brownie gaar is. De brownie mag nog plakkerig zijn vanbinnen. Is het deeg nog te vloeibaar? Bak de brownie dan nog enkele minuten.

Eet smakelijk!



Carrot cake met roomkaasglazuur

8 - 10 porties

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	4
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	10
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50
Zelf toevoegen	

Zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1129 / 270
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	7,1
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	24,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de wortel.
- Bekleed een rechthoekig cakeblik met een lengte van 25 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, de kristalsuiker en een snufje zout met een spatel of mixer tot een romige en luchtige massa.

Beslag mengen

- Mix één voor één de eieren door het beslag.
- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder en de kaneel erdoor.
- Houd 1 el geraspte wortel apart om mee te garneren. Voeg de overige geraspte wortel toe aan de grote kom en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de cakevorm. Bak de cake 50 - 60 minuten in de oven.

Serveren

- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.
- Controleer of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaas-glazuur en bestrooi met de bewaarde geraspte wortel.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte muffins met blauwe bessen

met kaneelkrumeltopping | 12 porties

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	350
Blauwe bessen* (g)	125
Ei* (stuk(s))	2
Kristalsuiker (g)	170
Bakpoeder (g)	16
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Gemalen kaneel (tl)	2
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	100
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1192 /285
Vetten (g)	11
Waarvan verzadigd (g)	1,4
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	17,3
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,9

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: snijd uit het bakpapier vierkantjes die groot genoeg zijn om in de bakjes van de muffinvorm te passen (zie Tip).
- Weeg voor de muffins 300 g bloem en 150 g suiker af.

Tip: Je kunt eventueel ook papieren cupcake- of muffinvormpjes gebruiken.

Beslag maken

- Meng in een grote kom de afgewogen bloem en suiker met het zout en het bakpoeder. Meng in een tweede kom de eieren, karnemelk en zonnebloemolie.
- Voeg het natte mengsel toe aan de kom met de droge ingrediënten. Vouw met een spatel tot een glad beslag. Voeg 2 el toe aan een derde kom.
- Voeg 20 g suiker, 2 tl kaneel en 50 g bloem toe aan de derde kom en verkruimel het mengsel met je handen.
- Spatel de bessen door het beslag in de eerste grote kom.

Muffins bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvorm en vul elk bakje tot net onder de rand.
- Verdeel de crumble erover.
- Bak in 20 - 25 minuten gaar en goudbruin.
- Haal de muffins uit de vorm. Laat minimaal 1 uur afkoelen voor het serveren.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte havermoutrepen

met gedroogd fruit, pecannoten, zaden en chocolade | 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Havermout (g)	150
Dadelstukjes (g)	80
Gedroogde cranberry's (g)	40
Gedroogde abrikozenstukjes (g)	40
Pompoenpitten (g)	40
Chiazaad (g)	20
Tahin (g)	50
Ei* (stuk(s))	2
Pure-chocoladedruppels (g)	100
Pecanstukjes (g)	50

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2
Olijfolie (el)	2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1778 /425
Vetten (g)	23
Waarvan verzadigd (g)	5,8
Koolhydraten (g)	40
Waarvan suikers (g)	23,8
Vezels (g)	6
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Voeg de dadels en 4 el water toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer.
- Meng in een grote kom het gedroogde fruit met de pecannoten, havermout, pompoenpitten, het chiazaad en de gemixte dadels.
- Scheid de eiwitten van de dooiers. Schep de eiwitten in een schone kom en klop met een handmixer tot een stevige massa.

Havermoutrepen bakken

- Voeg de tahin, honing en olijfolie toe aan de opgeklopte eiwitten en meng goed. Voeg het mengsel toe aan de grote kom met de havermout en meng alles voorzichtig door elkaar.
- Bekleed een rechthoekige of vierkante ovenschaal van ongeveer 15 x 20 cm met bakpapier.
- Verdeel het mengsel over de ovenschaal en druk stevig aan met een lepel. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Haal het mengsel, zodra het is afgekoeld, voorzichtig uit de schaal en snijd met een scherp mes in dikke plakken.

De repen afmaken

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan en zet er een hittebestendige kom op die het water niet raakt. Voeg de chocoladedruppels toe aan de kom en laat smelten. Roer regelmatig.
- Dip de onderkant van elke havermoutreep in de gesmolten chocolade.
- Leg de havermoutrepen in de koelkast en laat minstens een uur afkoelen, of tot de chocolade is gestold.

Eet smakelijk!

1 American Pancakes met mango en kokos met honingmascarpone

2 Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

3 Yoghurtbowl met mango

American-stijl Pancakes met mango en kokos

met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Ingrediënten voor 2 porties

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50

Zelf toevoegen

Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	776 / 185
Vetten (g)	30	7
waarvan verzadigd (g)	15,7	3,7
Koolhydraten (g)	105	24
waarvan suikers (g)	34,1	7,9
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	26	6
Zout (g)	3,2	0,8

Benodigheden

Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

Stap 1.

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

Tip: Blijf roeren tot er veel luchtbelletjes ontstaan.

Stap 2.

- Verhit een scheutje zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een pollepel vol beslag in de pan. Bak de pannenkoeken ongeveer 2 minuten per kant, of tot bruin.
- Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.
- Herhaal totdat al het beslag is gebruikt. Voeg, indien nodig, tussendoor meer zonnebloemolie toe.

Stap 3.

- Schil en snijd de mango in blokjes.
- Meng de mascarpone met de honing in een kleine kom.

Stap 4.

- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de mangoblokjes eroverheen.
- Strooi de kokosrasp over de pancakes. Besprenkel met extra honing naar smaak.

Allergenen

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

Contact

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Achterham* (plakje(s))	8
Kruidenroomkaas* (g)	100
Veldsla* (g)	40
Volkoren ciabatta (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	882 / 211
Vetten (g)	24	8
waarvan verzadigd (g)	11,2	3,9
Koolhydraten (g)	59	20
waarvan suikers (g)	4,3	1,5
Vezels (g)	12	4
Eiwitten (g)	34	12
Zout (g)	3,3	1,1

Allergenen

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

1. Bak de helft van het brood 5 - 6 minuten in een voorverwarnde oven van 180 graden.
2. Snijd het afgebakken brood in de lengte door en besmeer het met de helft van de roomkaas.
3. Verdeel de helft van de ham over het brood, en garneer met de helft van de veldsla. Breng op smaak met zwarte peper.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

Yoghurt Griekse stijl* (g)	500
Mango* (stuk(s))	1
Mix van noten en pompoenpitten (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2172 / 519	568 / 136
Vetten (g)	36	9
waarvan verzadigd (g)	17,2	4,5
Koolhydraten (g)	28	7
waarvan suikers (g)	16,5	4,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	17	5
Zout (g)	0,5	0,1

1. Schil de mango en snijd in blokjes.
2. Serveer 125 g Griekse yoghurt per persoon in kleine kom.
3. Verdeel de mango, noten en pompoenpitten over de kommen. Besprenkel met honing naar smaak.
4. Herhaal het recept voor een tweede ontbijt de volgende dag.

Eet smakelijk!



Smoothiebox

2 porties per smoothie | 3 verse smoothies

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	3
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10
Banaan (stuk(s))	4
Kokosmelk (ml)	500
Blauwe bessen* (g)	250
Avocado (stuk(s))	1
Kiwi* (stuk(s))	1
Spinazie* (g)	100
Kokosrasp (g)	10

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak
-------------------------------------	------------

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	393 /94
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	8,6
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



2



3



Orange dream smoothie

- Halveer de sinaasappel en pers uit boven een kleine kom. Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees klein. Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.
- Voeg het fruit, het sinaasappelsap en de halfvolle melk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het chiazaad.

Blauwebessen-kokossmoothie

- Pel 2 bananen en snijd in kleinere stukken. Voeg de banaan en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer.
- Houd een handjevol blauwe bessen apart voor de garnering. Voeg de overige blauwe bessen toe aan de blender. Mix met de blender of staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg eventueel honing naar smaak toe.
- Schenk de smoothie in twee glazen en garneer met de achtergehouden blauwe bessen.

Green smoothie bowl

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

Eet smakelijk!



Orange dream smoothie

met mango, passievrucht en sinaasappel | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Mango* (stuk(s))	2
Passievrucht* (stuk(s))	1
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Chiazaad (g)	10

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1125 /269	263 /63
Vetten (g)	4	1
Waarvan verzadigd (g)	1,5	0,4
Koolhydraten (g)	48	11
Waarvan suikers (g)	38,8	9,1
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	7	2
Zout (g)	0,1	0

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Halveer 1 sinaasappel en pers uit boven een kleine kom.

2



Fruit snijden

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees klein.
- Halveer de passievrucht en lepel het vruchtvlees eruit.

3



Serveren

- Voeg het fruit, de melk en het sinaasappelsap toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een dikke smoothie.
- Voeg honing naar smaak toe.
- Verdeel de smoothie over twee glazen. Garneer met het chiazaad.

Eet smakelijk!



Overnight oats op drie manieren

mango en kokosrasp, blauwe bessen en pecannoten, sinaasappel en kaneel

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Havermout (g)	400
Chiazaad (g)	20
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	3
Blauwe bessen* (g)	125
Amandelschaafsel (g)	30
Mango* (stuk(s))	1
Kokosrasp (g)	30
Pecanstukjes (g)	50
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	6
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	646 / 154
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,1
Koolhydraten (g)	18
Waarvan suikers (g)	4,6
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,2

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

Allergenen

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

1



Optie 1: Mango en kokos (2 porties)

- Meng in een kom de havermout met de melk, yoghurt, het chiazaad en zout. Dek de kom af met vershoudfolie, zet in de koelkast en laat minimaal 6 uur of een nacht staan.
- Verdeel ½ van de overnight oats over twee kommen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rasp de schil van de sinaasappel en bewaar het vruchtvlees voor een latere stap.
- Meng de helft van de mango, de helft van de kokosrasp, 1 tl sinaasappelrasp en 2 tl honing per kom door de havermout.
- Garneer met de overige mango, de overige kokos en het amandelschaafsel.

2



Optie 2: Blauwe bessen en pecannoten (2 porties)

- Plet de helft van de blauwe bessen in twee kommen.
- Verdeel ½ van de overnight oats over de twee kommen en meng met de geplette bosbessen en de helft van de kaneel.
- Garneer met de overige blauwe bessen en de helft van de pecannoten.

3



Optie 3: Sinaasappel en kaneel (2 porties)

- Verdeel de overige havermout over twee kommen.
- Schil de sinaasappel en snijd in blokjes.
- Meng de overige kaneel, de overige honing en de helft van de sinaasappel door de havermout.
- Garneer met de overige sinaasappel en de overige pecannoten.

Eet smakelijk!



Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Peer* (stuk(s))	2
Appel* (stuk(s))	2
Chiazaad (g)	30
Havermout (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Aardbeiensaus (ml)	25
Zelf toevoegen	

Honing [of plantaardig alternatief] naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	541 / 129
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	13
Waarvan suikers (g)	4,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

1



Griekse yoghurt met blauwe bessen en chiazaad

- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



Griekse yoghurt met peer, havermout en chiazaad

- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de peer, havermout en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



Griekse yoghurt met appel, aardbeiensaus en chiazaad

- Snijd de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in plakken.
- Verdeel $\frac{1}{3}$ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, aardbeiensaus en $\frac{1}{3}$ van het chiazaad.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per dag

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kruidenroomkaas* (g)	100
Tuinkers* (g)	20
Avocado (stuk(s))	1
Ei* (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	8
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Radijs* (bosje(s))	1
Crackers (stuk(s))	12
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	685 / 164
Vetten (g)	12
Waarvan verzadigd (g)	4,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1,5
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,6

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

Allergenen

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

1



2



3



Optie 1: Ham en kruidenroomkaas

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Besmeer de crackers met de kruidenroomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de tuinkers.

Optie 2: Avocado en gekookt ei

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Voeg de eieren voorzichtig toe en kook de eieren 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Giet daarna af en laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd doormidden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Prak in een kleine kom het vruchtvlees fijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel vier crackers over twee borden. Verdeel de geprakte avocado erover. Garneer met de eieren en de tuinkers.

Tip: Je kunt de eieren ook vantevoren koken en in de koelkast bewaren. Pel de eieren in de ochtend om je crackers mee te beleggen.

Optie 3: Roomkaas, ham en radijs

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snijd de radijs in dunne plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas.
- Verdeel de helft van de ham over de crackers en garneer met de radijs. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Pannenkoeken met verschillende toppings

met appel & kaneel, spek & kaas, jam & poedersuiker | 20 pannenkoeken

Ontbijt

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	1000
Poedersuiker (g)	100
Gemalen kaneel (tl)	3
Appel* (stuk(s))	1
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Fruitbeleg bosbes (g)	30
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
[Plantaardige] roomboter (el)	2
Zout (tl)	½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	696 / 166
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2,5
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	8,1
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Beslag maken

- Meng in een grote kom de eieren en de melk. Voeg 2 el suiker en een snufje zout toe. Voeg al roerend geleidelijk de bloem door het mengsel.
- Snijd de appel in fijne plakjes. Meng in een kom de appel met de kaneel.
- Snijd het spek grof.
- Voeg de poedersuiker toe aan een kleine kom.

Pannenkoeken maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voor de appel-kaneeltopping: bak de appel 1 - 2 minuten, giet er een soeplepel beslag bij en bak 2 minuten per kant.
- Voor de spek-kaastopping: bak het spek 2 minuten, giet er een soeplepel beslag bij en bak 2 minuten per kant. Draai om en voeg de kaas toe.
- Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Serveren

- Serveer de verschillende soorten pannenkoeken.
- Zet de jam en de poedersuiker op tafel.
- Beleg de pannenkoeken met de gewenste topping.

Eet smakelijk!



Appeltaart-wentelteefjes

met citroenslagroom | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Slagroom* (ml)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Briochebroodje (stuk(s))	2
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	125
Siroop met ahornsmaak (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Water voor saus (ml)	100
Zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 / 756	603 / 144
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	20,9	4
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	46,8	8,9
Vezels (g)	8	1
Eiwitten (g)	18	3
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Klop met een handmixer de room met de helft van de suiker 2 - 3 minuten in een kom.
- Rasp de schil van de de citroen boven de slagroom, roer goed door en zet in de koelkast tot stap 4.
- Snijd de appels in blokjes van 1 cm en voeg toe aan een grote kom. Pers de citroen erboven uit, voeg de overige suiker toe en meng goed.

Appelmoes maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water en het appelmengsel toe en zet het vuur laag. Laat 6 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de pan, roer de helft van de kaneel erdoor en laat nog 6 minuten pruttelen, of tot de appel zacht wordt en de suiker is opgelost.
- Snijd de briochebroodjes doormidden. Klop met een garde de eieren, de melk, een snufje zout en de overige kaneel in een groot diep bord.

Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Week de briocheplakken per twee stuks in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn.
- Bak direct de briocheplakken 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot alle plakjes klaar zijn.
- Verdeel de wentelteefjes over de borden. Schep de appelmoes en de citroenslagroom erop. Besprenkel met de siroop met ahornsmaak naar smaak.

Eet smakelijk!



Toast met avocado en roerei

met tuinkers en tomaat | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Avocado (stuk(s))	2
Tuinkers* (g)	20
Witte ciabatta (stuk(s))	2
Tomaat (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plantaadige] melk (splash)	1
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
[Plantaadige] roomboter (tl)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2933 / 701	722 / 172
Vetten (g)	46	11
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,8
Koolhydraten (g)	43	11
Waarvan suikers (g)	3,9	1
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	25	6
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Brood roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Snijd de tomaat in partjes.
- Snijd de ciabatta in de lengte doormidden en sprenkel de olijfolie over de helften.
- Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven.

Roerei bakken

- Klop de eieren en melk met een vork in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de eieren 5 - 6 minuten.

Serveren

- Leg de toast op de borden en verdeel de avocado erover.
- Beleg met de tomaat en het roerei.
- Garneer met de tuinkers.
- Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Italiaanse stijl salade met pesto, kip en mozzarella

met amandelschaafsel en balsamicocrème | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kippendij* (stuk(s))	2
Mozzarella* (bol(len))	1
Rucola* (g)	80
Amandelschaafsel (g)	20
Tomaat (stuk(s))	2
Pesto genovese* (g)	40
Balsamicocrème (ml)	8
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 / 536	691 / 165
Vetten (g)	41	13
Waarvan verzadigd (g)	12,5	3,9
Koolhydraten (g)	8	2
Waarvan suikers (g)	6,3	1,9
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	36	11
Zout (g)	0,8	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de kip plat op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak de kip tot deze volledig gaar is. Dit duurt ongeveer 16 - 18 minuten.

Kip scheuren

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Laat de mozzarella uitlekken en scheur in kleine stukjes.
- Leg de kip in een kom. Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te scheuren.
- Roer de pesto door de kip.

Serveren

- Verdeel de rucola over twee kommen.
- Leg de tomaten, mozzarella en pestokip erbovenop.
- Besprenkel met de balsamicocrème.
- Garneer met het amandelschaafsel.

Eet smakelijk!



Wraps met gerookte zalm en kruidenroomkaas

met rucola, veldsla en komkommer | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	75
Rucola en veldsla* (g)	90
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Extra vierge olijfolie	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2184 / 522	753 / 180
Vetten (g)	26	9
Waarvan verzadigd (g)	9,7	3,3
Koolhydraten (g)	46	16
Waarvan suikers (g)	2,9	1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	8
Zout (g)	2,7	0,9

Allergenen

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

1



Komkommer snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in reepjes.

2



Tortilla's opwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

3



Serveren

- Besmeer de wraps met de kruidenroomkaas. Beleg met de gerookte zalm en komkommer. Verdeel de slamix erover en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Turks broodje met kip kebab en yoghurt-knoflooksaus

met witte kaas en tomaat | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mini Turks brood (stuk(s))	2
Pruimtomaat (stuk(s))	2
Rode ui (stuk(s))	1
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Verse bladpeterselie* (g)	10
Knoflookteen (stuk(s))	1
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	200
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Rodewijnazijn (tl)	2
Olijfolie (el)	½
Peper & zout	naar smaak
* in de koelkast bewaren	

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	558 / 133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,6
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	7,6	1,7
Vezels (g)	5	1
Eiwitten (g)	37	8
Zout (g)	3	0,7

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verkrumel de witte kaas. Snijd de tomaat in blokjes.
- Hak de peterselie fijn.

Kip kebab bakken

- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui in 6 - 8 minuten gaar (zie Tip).
- Meng ondertussen in een kleine kom de overige ui met de rodewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De andere helft van de ui gebruik je rauw in de volgende stap. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui mee met de kip.

Serveren

- Meng in een andere kleine kom de yoghurt met de knoflook en peterselie.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het Turkse broodje 5 - 8 minuten in de oven.
- Beleg de broodjes met de kip kebab, de yoghurt-knoflooksaus, witte kaas, tomaat, sla en ingelegde ui.

Eet smakelijk!



Wraptosti's met ham en tomaat

met smokey tomatenketchup en mosterdmayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Achterham* (plakje(s))	4
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	75
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Tomaat (stuk(s))	2
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2506 / 599	884 / 211
Vetten (g)	33	12
Waarvan verzadigd (g)	11,4	4
Koolhydraten (g)	52	18
Waarvan suikers (g)	8,8	3,1
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	22	8
Zout (g)	3	1,1

Allergenen

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

1



2



3



Vorbereiden

- Snijd de tomaat in dunne schijfjes.
- Leg elke tortilla plat neer en snijd met een mes vanuit het midden naar de rand van de wrap.
- Beleg de eerste kwart van de tortilla, links van de inkeping, met ham. Bestrooi de kwart tortilla recht onder de ham met geraspte kaas.
- Beleg de volgende kwart tortilla, rechts van de geraspte kaas, met de tomaat.

Wraps vouwen

- Meng in een kleine kom de mosterd met de mayonaise.
- Besmeer de laatste kwart tortilla met de mosterdmayo.
- Vouw de kwarten één voor één voorzichtig om, zodat er een driehoekige wrap ontstaat: vouw eerst het gedeelte met de ham over het deel met de geraspte kaas. Vouw daarna over de tomaten.
- Vouw als laatste over de mosterdmayo. Duw de tortilla voorzichtig plat.

Serveren

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de driehoekige wraps 2 - 3 minuten per kant, tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.
- Serveer de wraptosti's met de smokey tomatenketchup en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Fusion bao buns met butter chicken

met zoetzure ui en koriander | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Kippendij* (stuk(s))	2
Kookroom (g)	150
Kerriepoeder (zakje(s))	1
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Verse koriander* (g)	10
Rode ui (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
[Plant aardige] roomboter (el)	2
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Rodewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 / 752	760 / 182
Vetten (g)	35	9
Waarvan verzadigd (g)	18,7	4,5
Koolhydraten (g)	78	19
Waarvan suikers (g)	28,9	7
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	32	8
Zout (g)	1,2	0,3

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn en suiker. Voeg de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en zet apart zodat de smaken kunnen intrekken. Roer af en toe door.

Bakken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het kerriepoeder en de Afrikaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut verder.
- Snijd ondertussen de kip in stukken van 1 cm. Voeg toe aan de koekenpan en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de kookroom en de honing toe. Roer goed door, zet het vuur hoger en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Serveren

- Bak ondertussen de bao buns 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de koriander fijn.
- Open de bao buns voorzichtig en vul ze met de kip en de romige saus.
- Garneer met de ingelegde ui en de koriander.

Eet smakelijk!



Lunchbox met kebab-stijl kipwraps

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte tortilla (stuk(s))	4
Rucola en veldsla* (g)	40
Paprika* (stuk(s))	1
Hummus* (g)	160
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Gezouten amandelen (g)	40
Mandarijn* (stuk(s))	2
Tomatentapenade* (g)	80
Mini-romatomen* (g)	125
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
[Plant aardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4301 / 1028	698 / 167
Vetten (g)	64	10
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	17,8	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwitten (g)	29	5
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



2



3



Voorbereiden

- Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de kip 4 - 6 minuten.
- Voeg de laatste 3 minuten de paprika toe. Breng op smaak met peper en zout.

Wrap maken

- Meng in een kleine kom de tomatentapenade met de mayonaise.
- Verdeel de tapenade-mayo over de tortilla's.
- Beleg met de slablaadjes, kip en paprika.
- Rol de tortilla's op en leg twee wraps in de lunchbox (zie Tip).

Tip: Wikkel de andere twee tortilla's in plasticfolie en bewaar ze in de koelkast voor de volgende dag!

Serveren

- Halveer de komkommer en snijd in staafjes.
- Schil de mandarijn en trek uit elkaar tot kleinere partjes.
- Voeg de mandarijnpartjes en de amandelen toe aan de box met de wraps.
- Voeg de helft van de tomaatjes, komkommer en de hummus ernaast en eet samen als tussendoortje (zie Tip).

Tip: Je kunt ook twee lunchboxen tegelijk maken, zodat je meteen klaar bent voor de volgende dag!

Eet smakelijk!



Eenpanspasta kip Alfredo

met volkoren fusilli, broccoli en geraspte kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Kookroom



Volkoren fusilli



Broccoli



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3392 /811	457 /109
Vetten(g)	33,6 g	4,5 g
Waarvan verzadigd(g)	15,7	2,1
Koolhydraten (g)	65,4	8,8
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	14,1	1,9
Eiwit (g)	55,8	7,5
Zout (g)	1,4	0,19

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snijd de kipfilet in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de kipfilet in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Haal daarna uit de hapjespan en bewaar apart.

3



Saus maken

- Voeg de bouillon, room, wittewijnazijn en pasta toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 4 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.

2



Bakken

- Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.

4



Serveren

- Voeg de broccoli toe en kook nog 7 minuten.
- Voeg de kip toe en kook nog 5 minuten.
- Haal de hapjespan van het vuur en roer 2/3 van de geraspte kaas door de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige kaas.



Volkoren fusilli alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Mini-romatomen



Passata



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte pecorino DOP



Verse basilicum en oregano



Ricotta



Volkoren fusilli

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mini-romatomen* (g)	62 1/2	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1	2	3	3	5	5
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3171 /758	583 /139
Vetten(g)	31,3 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	80,4	14,8
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	14,4	2,6
Eiwit (g)	28	5,1
Zout (g)	2,64	0,49

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.

3



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de Siciliaanse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.

2



Aubergine bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur.
- Bak de aubergine in 10 - 12 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp. Snijd de oregano fijn.

Weetje: De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.

4



Serveren

- Voeg de pasta, de oregano, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de ricotta, de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.



Familie-burgeravond: Italiaanse stijl cheeseburger

zelf samenstellen, samen genieten!

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Basilicumcrème



Meatier-burger



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta



Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
[Plantaadige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3869 /925	537 /128
Vetten(g)	46,8 g	6,5 g
Waarvan verzadigd(g)	17,3	2,4
Koolhydraten (g)	89,1	12,4
Waarvan suikers (g)	12,6	1,7
Vezels (g)	9	1,2
Eiwit (g)	35	4,9
Zout (g)	3,17	0,44

Allergenen

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

1



Aardappelpartjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
- Bak het broodje de laatste 6 - 8 minuten mee.

3



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de ui 3 - 4 minuten per kant.
- Strooi de kaas over de burger tijdens de laatste minuut van het bakken.
- Snijd het broodje open en beleg met de cheeseburger.

2



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in plakken.
- Meng in een kom de tomaat met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème.

4



Serveren

- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf de burger en salade naar smaak samenstellen. Of serveer het gerecht direct op de borden.
- Serveer de aardappelpartjes ernaast.



Bowl met krokante kip en zoete sojamayonaise

met rijst, sojabonen, broccoli en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kipfilet



Jasmijnrijst



Broccoli



Sojabonen



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



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
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3707 /886	769 /184
Vetten(g)	40,7 g	8,4 g
Waarvan verzadigd(g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	84,3	17,5
Waarvan suikers (g)	5,6	1,2
Vezels (g)	8,1	1,7
Eiwit (g)	49,9	10,4
Zout (g)	2,05	0,43

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de rijst en de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.

3



Kip bereiden

- Snijd de kip in reepjes van 2 - 3 cm.
- Wentel de kip eerst door de achtergehouden mayonaise en daarna door de panko.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kip 1 - 2 minuten per kant.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot gaar.

2



Rijst koken

- Kook ondertussen de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Houd 1/2 el mayonaise per persoon apart voor de volgende stap. Voeg de overige mayonaise toe aan een kleine kom.
- Voeg de sojasaus en de honing toe en meng goed.
- Meng op een bord de panko met de Midden-Oosterse kruiden.

4



Serveren

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli 4 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de sojabonen toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de sojamayonaise en garneer met de gomasio.



Volkoren orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Totale tijd: 25 - 35 min.



Volkoren orzo



Knoflookteen



Ui



Venkel



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Italiaanse kruiden



Knoflook-kruidenmix



Verse basilicum, bieslook en
bladpeterselie



Fresco spalmabile -
roomkaas



Witte kaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2970 /710	447 /107
Vetten(g)	34,4 g	5,2 g
Waarvan verzadigd(g)	13,8	2,1
Koolhydraten (g)	65,7	9,9
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	14,6	2,2
Eiwit (g)	28,5	4,3
Zout (g)	1,88	0,28

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

3



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof. Snijd de verse kruiden fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de hapjespan. Voeg de roomkaas en de helft van de verse kruiden toe.
- Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur.
- Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook, knoflook-kruidenmix en Italiaanse kruiden toe en roerbak 4 minuten. Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn.
- Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.

4



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkrumel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp, de pistachenoten en de overige verse kruiden. Serveer met de citroenpartjes.



Pizza kipbolognese met buffelmozzarella en basilicum

op Libanees platbrood met paprika

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Ui



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Italiaanse kruiden



Passata



Buffelmozzarella



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Buffelmozzarella* (bol(len))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3384 /809	591 /141
Vetten(g)	32,2 g	5,6 g
Waarvan verzadigd(g)	15,6	2,7
Koolhydraten (g)	81,9	14,3
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	9,2	1,6
Eiwit (g)	44	7,7
Zout (g)	2,45	0,43

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de hapjespan en houd apart.

3



Pizza maken

- Leg het platbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de paprika, de mozzarella en de Goudse kaas erover (zie Tip).

Gezondheidstip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. Gebruik de rest een ander moment.

2



Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de ui, knoflook en de Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.
- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor de saus (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Scheur de mozzarella grof.

Tip: Verdubbel de hoeveelheid water voor meer saus.

4



Serveren

- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het verse basilicum en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Orecchiette met kipgehaktballetjes

met mozzarella, basilicumcrème en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Orecchiette



Passata



Knoflookteen



Courgette



Geraspte mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Tomaat

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden*	3	6	9	12	15	18
(stuk(s))						
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Basilicumcrème (ml)	8	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3301 /789	556 /133
Vetten(g)	30,2 g	5,1 g
Waarvan verzadigd(g)	8,9	1,5
Koolhydraten (g)	81,9	13,8
Waarvan suikers (g)	15,2	2,6
Vezels (g)	9	1,5
Eiwit (g)	42,3	7,1
Zout (g)	2,5	0,42

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Saus maken

- Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, 5 - 6 minuten verder.
- Voeg de knoflook en tomaat toe. Bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de passata toe.
- Laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.

2



Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water en een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 16 - 18 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.

4



Serveren

- Voeg de pasta en de groenten toe aan de saus en meng goed.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de mozzarella.
- Besprenkel met de basilicumcrème.



Veggie cheeseburgerbowl met krieltjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.



Krieltjes



Botersla



Tomaat



Rode ui



Gesneden augurken



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

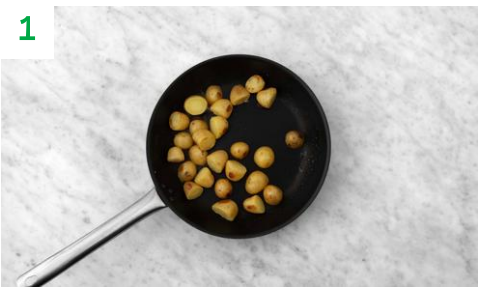
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Krieltjes bakken

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

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



Burger bakken

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



Groenten snijden

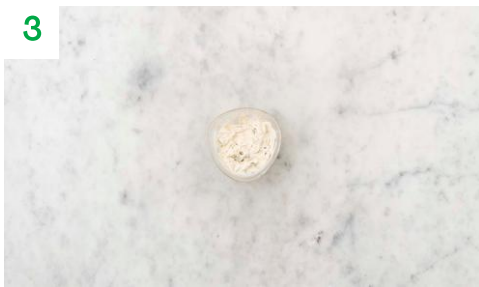
- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

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



Salade maken

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



Saus maken

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



Serveren

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



Spaanse stijl boterbonenstoof met kip

met geroosterde-paprikasaus, citroen en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipfilethaasjes



Aardappelen



Boterbonen



Knoflookteen



Ui



Rode puntpaprika



Tomaat



Tomatenpuree



Paprikapoeder



Knoflook-kruidenmix



Geroosterd uienpoeder



Geroosterde-paprikasaus



Verse bladpeterselie



Citroen

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Boterbonen (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprikapoeder (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Geroosterd uienpoeder (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3252 /777	427 /102
Vetten(g)	34,3 g	4,5 g
Waarvan verzadigd(g)	5,4	0,7
Koolhydraten (g)	74	9,7
Waarvan suikers (g)	18,2	2,4
Vezels (g)	19,1	2,5
Eiwit (g)	40,7	5,3
Zout (g)	1,51	0,2

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de aardappelen grondig, snijd in grove stukken en leg in een kom.
- Voeg het uienpoeder toe en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

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

3



Stoof maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Meng de tomaat, het paprikapoeder, de knoflook-kruidenmix en de boterbonen (inclusief vocht) erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat afgedekt pruttelen tot serveren.

2



Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes en rasp de tomaat.
- Snijd de peterselie grof. Snijd de citroen in kwarten.
- Snijd de kip in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip 5 - 6 minuten, of tot gaar. Haal uit de hapjespan en houd apart.

4



Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met het sap van 1/4 citroen per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de kip door de stoof en serveer op borden. Leg de aardappelen ernaast.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus en de citroenmayonaise.
- Garneer met peterselie en serveer met de overige citroenpartjes.



Kippendijreepjes met bulgur en verse kruiden

met peultjes en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Rode ui



Knoflookteen



Verse basilicum, bieslook en
bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met
kebabkruiden



Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2734 /653	432 /103
Vetten(g)	26 g	4,1 g
Waarvan verzadigd(g)	5,5	0,9
Koolhydraten (g)	77	12,2
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	14,1	2,2
Eiwit (g)	31,3	4,9
Zout (g)	1,88	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door.
- Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder indien nodig de steelaanzet van de peultjes.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar houd apart van elkaar.

3



Kip bakken

- Verhit een flinke klont olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 6 minuten. Breng ruim op smaak met peper en zout.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg het basilicum, de peterselie en de overige knoflook toe.
- Meng goed en bak nog 1 minuut.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de paprika, de ui en de helft van de knoflook 12 - 15 minuten, of tot de groenten zacht zijn.
- Roer regelmatig door zodat het niet aanbakt.
- Voeg de peultjes en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 3 - 5 minuten.

4



Serveren

- Voeg de bulgur, de groenten en de bieslook toe aan een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden.
- Besprenkel met eventueel overgebleven bakvet naar smaak.



Teriyaki-kip met champignons en gomasio

met parelcouscous, courgette en bosui

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Champignons



Kipfilet



Parelcouscous



Gomasio



Courgette



Bosui



Citroengras-, gember- en knoflookpuree



Teriyakisaus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Bosui* (g)	31 1/4	62 1/2	93 3/4	125	156	187
					1/4	1/2
Citroengras-, gember- en knoflookpuree (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2748 /657	583 /139
Vetten(g)	17,1 g	3,6 g
Waarvan verzadigd(g)	2,6	0,6
Koolhydraten (g)	78,8	16,7
Waarvan suikers (g)	23,1	4,9
Vezels (g)	6,3	1,3
Eiwit (g)	45,1	9,6
Zout (g)	2,86	0,61

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Snijd de champignons in plakjes en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de champignons, de courgette en het witte gedeelte van de bosui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Blus de groenten af met de sojasaus en roer de overige knoflook en de overige citroengraspuree erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 5 minuten per kant.
- Voeg de teriyakisaus, de suiker, de helft van de knoflook en de helft van de citroengraspuree toe. Bak nog 1 minuut (zie Tip).

Tip: Wil je meer saus? Voeg dan een scheutje water toe aan de koekenpan.

4



Serveren

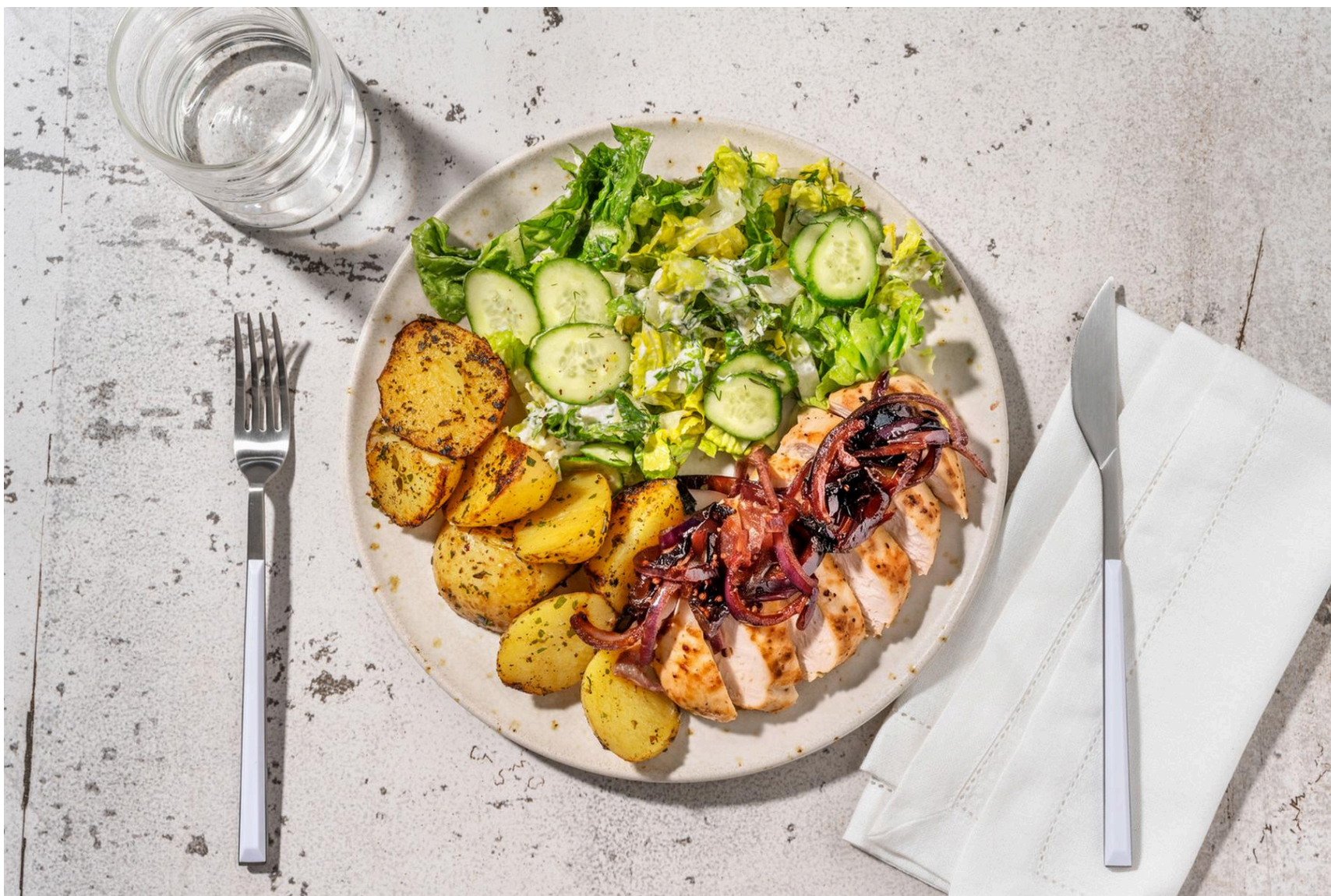
- Serveer de parelcouscous op borden met alles eraan.
- Schenk de saus over de parelcouscous.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui.



Kip met zoete uienjus

met aardappeltjes en komkommersalade

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipfilet met mediterrane kruiden



Aardappelen



Rode ui



Little gem



Mini-komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaadige] roomboter (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
[Plantaadige] mayonaise (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2854 /682	473 /113
Vetten(g)	38,3 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	15,5	2,6
Koolhydraten (g)	52,3	8,7
Waarvan suikers (g)	11,6	1,9
Vezels (g)	8,4	1,4
Eiwit (g)	34,1	5,6
Zout (g)	1,29	0,21

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 vieren.
- Leg de aardappelen in een hapjespan en zet onder water. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en leg de aardappelen terug in de hapjespan. Houd apart tot stap 5.

3



Saus maken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kip met de ui 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 5 minuten per kant.
- Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe. Meng goed en laat 1 minuut koken. Zet het vuur uit en roer het mosterdzaad erdoorheen.

2



Salade bereiden

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de mayonaise en de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de sla in kleinere stukken.
- Snijd de verse kruiden fijn. Houd alles apart tot stap 5.

4



Serveren

- Voeg een klontje roomboter en de Italiaanse kruiden toe aan de aardappelen en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de komkommer, de sla en de verse kruiden toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Serveer de aardappelen op borden met de rest ernaast.



Zelfgemaakte empanada's met rundergehakt

met cheddar, peterselie en salade met limoendressing

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Rode ui



Rode puntpaprika



Mexicaanse kruiden



Passata



Pruimtomaat



Mini-komkommer



Limoen



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar



Bladerdeeg



Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	12/3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pruimtomaat (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (roll(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4106 /981	681 /163
Vetten (g)	60,1 g	10 g
Waarvan verzadigd (g)	29,4	4,9
Koolhydraten (g)	74,3	12,3
Waarvan suikers (g)	15,8	2,6
Vezels (g)	10,9	1,8
Eiwit (g)	33,8	5,6
Zout (g)	2,73	0,45

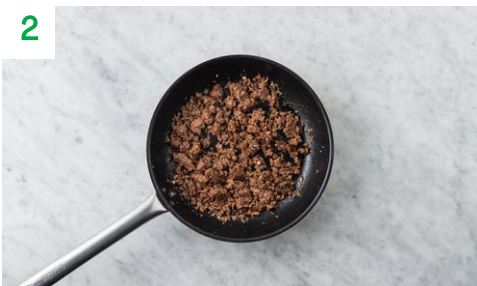
Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de knoflook, de ui en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Verlaag het vuur en voeg de puntpaprika toe. Bak nog 6 minuten.



Vulling maken

- Voeg de passata toe en laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Verwijder het deksel en laat de saus 2 minuten inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de hapjespan van het vuur en laat afkoelen.



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat en de komkommer in blokjes.
- Snijd de bladpeterselie fijn en pers de limoen.
- Meng in een saladekom het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaten, de komkommer en de peterselie toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.



Empanada's maken

- Roer de kaas door de saus.
- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier en snijd in 3 vierkanten per persoon (zie Tip).
- Schep 2 el vulling op elk vierkant. Vouw de vierkanten dicht zodat je een driehoek krijgt.
- Duw de randen voorzichtig dicht met een vork.

Tip: Je kunt ook een deegroller gebruiken om het deeg verder uit te rollen.



Serveren

- Bak de empanada's 10 - 15 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Serveer de empanada's met de salade ernaast.



Casarecce met ragù bianco

met kipgehakt, champignons en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.



Courgette



Champignons



Rode ui



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Casarecce

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3189 /762	609 /145
Vetten(g)	31,4 g	6 g
Waarvan verzadigd(g)	12,2	2,3
Koolhydraten (g)	74,6	14,2
Waarvan suikers (g)	9,1	1,7
Vezels (g)	7,9	1,5
Eiwit (g)	41,3	7,9
Zout (g)	1,79	0,34

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de champignons in kwarten.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1/2 cm dik.

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de room en de wittewijnazijn toe. Meng goed.
- Zet het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons 4 - 6 minuten.
- Voeg de courgette en de Italiaanse kruiden toe.
- Bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Roer de groenten en 2/3 van de geraspte kaas erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de overige kaas.



Tomatenorzotto met köfte-stijl gehaktballetjes

met yoghurtsaus, verse kruiden en geroosterde groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden



Volkoren orzo



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Courgette



Paprika



Knoflookteen



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaadige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2978 /712	457 /109
Vetten(g)	31,6 g	4,9 g
Waarvan verzadigd(g)	12,9	2
Koolhydraten (g)	67,8	10,4
Waarvan suikers (g)	16,7	2,6
Vezels (g)	11	1,7
Eiwit (g)	33,1	5,1
Zout (g)	2,25	0,35

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de paprika in grove stukken.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 15 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Yoghurtsaus maken

- Laat de orzotto 10 - 12 minuten koken, tot de korrels de bouillon hebben opgenomen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

2



Gehaktballetjes bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin, haal daarna uit de hapjespan en houd apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de knoflook en de orzo 1 minuut op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon, de passata en de gehaktballetjes toe. Dek de hapjespan af.

4



Serveren

- Serveer de orzotto op borden met de geroosterde groenten eraanst.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige verse kruiden.



Garnalenbowl met citroenmayonaise

met couscous, verse kruiden en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.



Volkoren couscous



Garnalen



Ui



Knoflookteen



Wortel



Courgette



Tomaat



Midden-Oosterse kruidenmix



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Citroenmayo met zwarte peper



Dille, munt en bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citroen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	750	875	1100

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3330 /796	424 /101
Vetten(g)	42,9 g	5,5 g
Waarvan verzadigd(g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	66,7	8,5
Waarvan suikers (g)	17	2,2
Vezels (g)	18,2	2,3
Eiwit (g)	28,2	3,6
Zout (g)	2,7	0,34

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Haal de pan van het vuur en voeg de couscous toe aan de bouillon.
- Laat, afgedekt, 8 minuten staan. Roer de couscous los met een vork.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes.

3



Couscous afmaken

- Snijd ondertussen de citroen kwarten. Snijd de verse kruiden grof.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en het sap van 1/4 citroen per persoon toe aan de couscous. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 2 minuten.
- Voeg de courgette en tomaat toe en dek af met het deksel. Bak nog 6 - 8 minuten en roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de Afrikaanse kruidenmix 3 minuten.

4



Serveren

- Voeg de couscous toe aan de groenten en meng goed.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met het eventuele overgebleven bakvocht.
- Garneer met de verse kruiden en de citroenmayonaise.
- Serveer met de overige citroenpartjes.



Kikkererwtencurry met zoete aardappel

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bruine snelkookrijst



Zoete aardappel



Kikkererwten



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomatenblokjes



Verse koriander en munt



Kokosmelk



Mangochutney



Gele currykruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3851 /920	425 /102
Vetten(g)	29,1 g	3,2 g
Waarvan verzadigd(g)	15,9	1,8
Koolhydraten (g)	129,4	14,3
Waarvan suikers (g)	22,8	2,5
Vezels (g)	25	2,8
Eiwit (g)	23,9	2,6
Zout (g)	1,87	0,21

Allergenen

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

1



Vorbereiden

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

3



Rijst koken

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

2



Curry maken

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

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

4



Serveren

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



Entrecote met wortel-linzenpuree

met puntpaprika, olijven en citroen-kruidensaus

Totale tijd: 35 - 45 min.



Entrecote



Wortel



Rode splitlinzen



Ui



Paprika



Groene puntpaprika



Dille, munt en bladpeterselie



Citroen



Kalamata-olijven



Zonnebloempitten



Gedroogde oregano



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
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde oregano (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

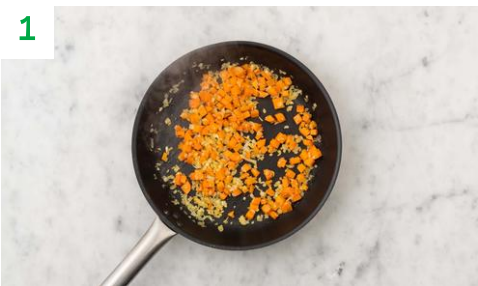
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3124 /747	396 /95
Vetten(g)	38,2 g	4,8 g
Waarvan verzadigd(g)	9,2	1,2
Koolhydraten (g)	51,6	6,5
Waarvan suikers (g)	24,2	3,1
Vezels (g)	20,3	2,6
Eiwit (g)	44	5,6
Zout (g)	1,51	0,19

Allergenen

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



Vorbereiden

- Bereid de bouillon. Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de wortel in blokjes en snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de wortel, knoflook en ui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur.
- Bak de biefstuk met beide soorten paprika's 3 - 4 minuten per kant (bij 120 g of 240 g), of 5 - 6 minuten per kant (bij 360 g of 480 g). Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de koekenpan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de honing toe aan de paprika's en bak nog 1 minuut.



Puree maken

- Voeg de linzen en de bouillon toe aan de hapjespan. Dek af met het deksel en breng aan de kook.
- Laat 15 - 20 minuten stoven op laag vuur, of tot de wortels gaar zijn. Voeg een scheutje water toe indien nodig.
- Voeg de oregano toe en mix met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur tot serveren.



Kruidendressing maken

- Snijd de verse kruiden fijn en halveer de olijven.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de verse kruiden met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 citroenpartje per persoon.
- Voeg wat citroenrasp naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



Zonnebloempitten roosteren

- Snijd ondertussen de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze goudbruin kleuren.
- Voeg toe aan een kleine kom met een snuf zout. Schep goed om en bewaar apart.



Serveren

- Serveer de wortel-linzenpuree op borden met alle andere ingrediënten eraan.
- Besprenkel met de kruidensaus en garneer met de zonnebloempitten en de olijven.
- Serveer met de overige citroenpartjes eraan.



Entrecote in saliebotersaus

met kerrie-aardappeltjes, courgette en wortel

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Verse salie



Wortel



Courgette



Entrecote



Kerriepoeder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse salie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zelf toevoegen						
[Plantaaridge] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2919 /698	445 /106
Vetten(g)	38,2 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	14,6	2,2
Koolhydraten (g)	56,9	8,7
Waarvan suikers (g)	15,4	2,3
Vezels (g)	10,8	1,6
Eiwit (g)	34,6	5,3
Zout (g)	0,34	0,05

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.

Tip: Haal voor het beste resultaat de biefstuk 30 - 60 minuten van tevoren uit de koelkast.



Salieboter maken

- Snijd ondertussen de salie fijn.
- Meng in een kleine kom de roomboter, de salie en de overige knoflook met een vork.



Aardappelpartjes maken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in partjes.
- Meng in een grote kom de aardappelpartjes met een scheutje olijfolie en het kerriepoeder. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelpartjes over één kant van een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.



Biefstuk bakken

- Verhit de salieboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de salieboter goed heet is en bak de biefstuk 3 - 4 minuten per kant (bij 120 g of 240 g), of 5 - 6 minuten per kant (bij 360 g of 480 g).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de koekenpan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



Groenten roosteren

- Snijd de wortel en courgette in dunne staafjes. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan de kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Serveren

- Serveer de aardappelpartjes op borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overige salieboter.



Kabeljauw met bieslookroomsaus

met krieltjes en geroosterde wortels

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kabeljauwfilet



Kookroom



Verse bieslook



Krieltjes



Wortel



Gele 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
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	200	3	400	203	600
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3021 /722	418 /100
Vetten(g)	40 g	5,5 g
Waarvan verzadigd(g)	22,4	3,1
Koolhydraten (g)	59,2	8,2
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	15,1	2,1
Eiwit (g)	26,7	3,7
Zout (g)	0,51	0,07

Allergenen

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

1



Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Halveer de wortels in de lengte. Snijd grote wortels in kwarten.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster de wortels 20 - 25 minuten in de oven.

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

3



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Breng de vis op smaak met peper en zout en bak 2 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem 1 minuut, of tot de bloem goudbruin kleurt en begint te geuren.

2



Krieltjes bereiden

- Was en halveer de krieltjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 5 - 10 minuten.
- Snijd de bieslook fijn.

4



Serveren

- Voeg de room en de bouillon toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken.
- Voeg vlak voor serveren de bieslook en de vis toe aan de koekenpan.
- Serveer de krieltjes en wortels met de vis in de bieslookroomsaus.



Pastasalade met kip en avocado

met volkoren fusilli en witte kaas

Totale tijd: 15 - 25 min.



Volkoren fusilli



Witte kaas



Avocado



Radicchio en ijsbergsla



Kipfilet met mediterrane kruiden



Mini-romatomaten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	180	250	305	375
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Mosterd (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3692 /882	719 /172
Vetten(g)	44,5 g	8,7 g
Waarvan verzadigd(g)	13,9	2,7
Koolhydraten (g)	68,7	13,4
Waarvan suikers (g)	13,8	2,7
Vezels (g)	12,7	2,5
Eiwit (g)	46,4	9
Zout (g)	2,12	0,41

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Houd apart tot verder gebruik.

3



Dressing maken

- Meng in een saladekom de mayonaise, de honing, de mosterd en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de tomaten en de pasta toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.

2



Groenten snijden

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Halveer de tomaten. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de kip in plakken.

4



Serveren

- Serveer de pastasalade op borden en verdeel de rest eroverheen.
- Verkruimel de witte kaas erboven.



Wrap met krokante vis en mangoketchup

met witte kaas en regenboogkoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min.



Ui



Gepaneerde visburger



Mangoketchup



Rodekool, wittekool en wortel



Witte tortilla



Little gem



BBQ-rub



Witte kaas



Geel mosterdzaad



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4146 /991	643 /154
Vetten(g)	52,4 g	8,1 g
Waarvan verzadigd(g)	10,8	1,7
Koolhydraten (g)	92,7	14,4
Waarvan suikers (g)	23,6	3,7
Vezels (g)	12,8	2
Eiwit (g)	33,2	5,1
Zout (g)	3	0,47

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de koekenpan goed heet is en bak de burger 3 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Haal de burger uit de koekenpan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.

3



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn, het mosterdzaad en de helft van de mayonaise (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas boven een kleine kom.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.*

2



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, puntpaprika en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.
- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de ingrediënten in aparte schaalpjes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Besprenkel met de mangosaus.



Hoisinnoedels met veggie gehakt, pinda's en limoen

met misopasta, paprika en spinazie

Totale tijd: 15 - 25 min.



Witte miso



Gemberpuree



Hoisinsaus



Spinazie



Gele wortel



Plantaardig rulgehakt



Paprika



Gezouten pinda's



Eiarnoedels



Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Plant aardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Eiermoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gele wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2575 /616	530 /127
Vetten(g)	18,9 g	3,9 g
Waarvan verzadigd(g)	1,8	0,4
Koolhydraten (g)	74,9	15,4
Waarvan suikers (g)	14,8	3
Vezels (g)	14,6	3
Eiwit (g)	32,1	6,6
Zout (g)	3,68	0,76

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en spoel af onder koud water.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne staafjes.
- Snij de paprika in dunne repen en de limoen in kwarten.

3



Afmaken

- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Voeg de noedels, de gemberpuree, de hoisinsaus, de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het achtergehouden kookvocht toe aan de wok.
- Breng eventueel op smaak met sojasaus en/of sambal en meng goed.

2



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt 3 - 5 minuten.
- Voeg de paprika en de wortel toe en roerbak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Blus af met het sap van een 1/4 limoen per persoon.
- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok en bak nog 1 minuut.

4



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en garneer met de pinda's.
- Serveer met de overige limoenpartjes.



Thaise stijl kipburger met kruidige gembersalade

op een wortelbroodje met verse kruiden en krieltjes

Totale tijd: 15 - 25 min.



Rode ui



Little gem



Verse koriander en munt



Rodekool, wittekool en wortel



Limoen



Knoflookteen



Gemberpuree



Vorgekookte halve kriel met schil



Wortelbroodje



Oranجهoen krokante kipschnitzel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjerhoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaaardige] mayonaise (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Zoutarme] sojasaus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

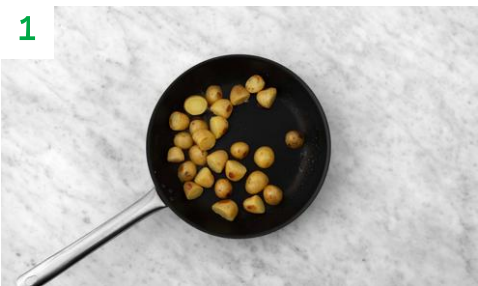
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3670 /877	580 /139
Vetten(g)	42,7 g	6,7 g
Waarvan verzadigd(g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	89,4	14,1
Waarvan suikers (g)	16,9	2,7
Vezels (g)	14,3	2,3
Eiwit (g)	30,6	4,8
Zout (g)	3,12	0,49

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten verder.



Salade maken

- Meng in de saladekom de mayonaise, sojasaus, knoflook, gemberpuree en verse kruiden.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Voeg de rodekool, wittekool en wortel toe met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de ui toe aan de kom, breng op smaak met zout en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.
- Verwarm ondertussen het broodje 4 - 6 minuten in de oven.



Beleggen

- Besmeer de burgerbroodjes met wat mayonaise naar smaak.
- Beleg met de achtergehouden slablaadjes, de schnitzel, de gebakken ui en wat van de koolsla.



Schnitzel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olijfolie goed heet is en bak de schnitzel met de overige ui 5 minuten, of tot rondom goudbruin. Draai regelmatig.
- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Houd 2 blaadjes little gem per persoon apart voor het broodje. Snijd de overige little gem grof.



Serveren

- Voeg de krieltjes en de little gem toe aan de saladekom.
- Meng goed door.
- Serveer de burger met de salade eraast.



Heek met kruidige gele currysaus

met bruine rijst, Vietnamese saus en broccoli

Totale tijd: 15 - 25 min.



Heekfilet



Kokosmelk



Bruine snelkookrijst



Broccoli



Gele currypasta



Vissaus



Ui



Limoen



Vietnamese saus



Rode peper



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
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	180	360	720	720	1080	1080
Gele currypasta* (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vietnamese saus* (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3608 /862	585 /140
Vetten(g)	45,7 g	7,4 g
Waarvan verzadigd(g)	22,9	3,7
Koolhydraten (g)	78,9	12,8
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	12	1,9
Eiwit (g)	31,4	5,1
Zout (g)	5,02	0,81

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Kook de rijst in één van de pannen 10 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli in de andere pan 5 - 6 minuten en giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.

3



Currysous maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bewaar wat van de rode peper ter garnering. Bak de currypasta en de overige rode peper 1 minuut.
- Meng de kokosmelk erdoor, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Meng de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) erdoor.

2



Vis bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de vis op de huid 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 3 minuten. Haal de vis uit de koekenpan en houd apart.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.

4



Serveren

- Snijd de limoen in partjes.
- Meng de Vietnamese saus door de broccoli.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbovenop en de limoenpartjes ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en de achtergehouden rode peper.



5-minuten char siu noedels met veggie kip

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min.



Char siu pasta



Eiarnoedels



Plantaardig rulgehakt



Courgetti



Paprikareepjes



Verse koriander



Gezouten 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
Char siu pasta (g)	40	75	115	150	190	225
Eiermoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Courgetti* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Zoutarme] sojasaus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2416 /577	660 /158
Vetten(g)	16,8 g	4,6 g
Waarvan verzadigd(g)	1,6	0,4
Koolhydraten (g)	73,8	20,2
Waarvan suikers (g)	17,5	4,8
Vezels (g)	10,2	2,8
Eiwit (g)	28,3	7,7
Zout (g)	3,01	0,82

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de noedels.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak het gehakt 3 minuten.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen de koriander grof.

2



Noedels koken

- Voeg de paprikareepjes, de courgetti, de char siu pasta en de sojasaus toe. Bak nog 1 minuut.
- Giet ondertussen het gekookte water in een pan. Kook de noedels 3 minuten.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de koekenpan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Garneer met de pinda's en de koriander.



Onze romige volkoren spaghetti met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min.



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Volkoren spaghetti



Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

3



Afmaken

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

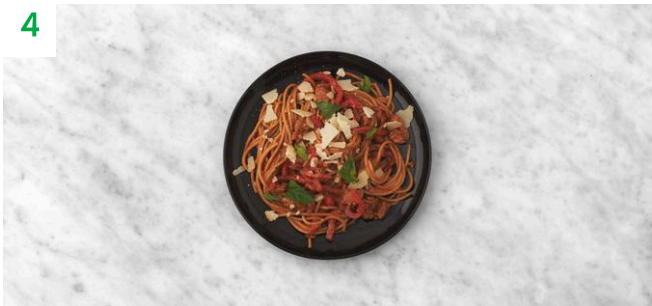
2



Saus maken

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

4



Serveren

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



Kruidige curry met ei, volkoren platbrood en cashewnoten

in kokossaus met koriander en spinazie

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Ui



Aardappelen



Garam masala



Gele currykruiden



Tomaat



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Volkoren Libanees platbrood



Verse koriander



Geroosterde cashewnoten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Garam masala (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gele currykruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomaat (stuk(s))	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3680 /880	439 /105
Vetten(g)	42,6 g	5,1 g
Waarvan verzadigd(g)	19,7	2,3
Koolhydraten (g)	84,4	10,1
Waarvan suikers (g)	11	1,3
Vezels (g)	17,2	2,1
Eiwit (g)	36,5	4,4
Zout (g)	1,92	0,23

Allergenen

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

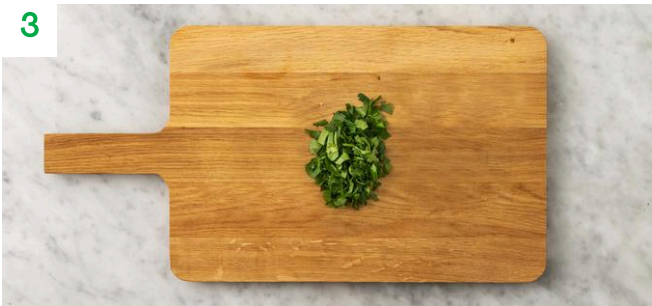
1



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de eieren. Snijd de aardappelen en de tomaten in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui en de aardappelen 3 minuten afgedekt.

3



Afmaken

- Pel de eieren, leg in de curry en laat nog 2 minuten pruttelen.
- Roer de spinazie door de curry en laat slinken.
- Verwarm het platbrood 2 - 3 minuten in de oven, of tot knapperig.
- Snijd ondertussen de koriander grof.

2



Curry maken

- Voeg beide kruidenmixen toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de bouillon. Voeg de tomaten en de kokosmelk toe.
- Meng goed en laat 8 minuten pruttelen (zie Tip).
- Kook ondertussen de eieren 6 - 8 minuten, spoel af onder koud water en houd apart.

Tip: Voeg eventueel een extra scheutje bouillon toe als het geheel te droog lijkt.

4



Serveren

- Serveer de curry op diepe borden met het platbrood ernaast.
- Garneer de curry met de koriander en de cashewnoten.



Bowl met krokante kip en zoete sojamayonaise

met bruine rijst, sojabonen, broccoli en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kippendij



Bruine snelkookrijst



Broccoli



Sojabonen



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



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
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3815 /912	826 /197
Vetten(g)	49,2 g	10,6 g
Waarvan verzadigd(g)	6,8	1,5
Koolhydraten (g)	77,9	16,9
Waarvan suikers (g)	5,2	1,1
Vezels (g)	9,8	2,1
Eiwit (g)	36,1	7,8
Zout (g)	2,09	0,45

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de rijst en de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.

3



Kip bereiden

- Snijd de kip in reepjes van 2 - 3 cm.
- Wentel de kip eerst door de achtergehouden mayonaise en daarna door de panko.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kip 1 - 2 minuten per kant.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot gaar.

2



Rijst koken

- Kook ondertussen de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Houd 1/2 el mayonaise per persoon apart voor de volgende stap. Voeg de overige mayonaise toe aan een kleine kom.
- Voeg de sojasaus en de honing toe en meng goed.
- Meng op een bord de panko met de Midden-Oosterse kruiden.

4



Serveren

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli 4 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de sojabonen toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de sojamayonaise en garneer met de gomasio.



Veggie pizza bolognese met buffelmozzarella en basilicum

op Libanees platbrood met paprika

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Ui



Plantaardig rulgehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Buffelmozzarella



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Plantaadig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Buffelmozzarella* (bol(len))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3165 /756	578 /138
Vetten(g)	28,2 g	5,1 g
Waarvan verzadigd(g)	13,6	2,5
Koolhydraten (g)	81,9	15
Waarvan suikers (g)	16,6	3
Vezels (g)	12,5	2,3
Eiwit (g)	37,8	6,9
Zout (g)	2,09	0,38

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en de Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.

3



Pizza maken

- Leg het platbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de paprika, de mozzarella en de Goudse kaas erover.
- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.

2



Saus maken

- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor de saus (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Scheur de mozzarella grof.

Tip: Verdubbel de hoeveelheid water voor meer saus.

4



Serveren

- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het verse basilicum en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Volkoren fusilli met köfte-gehaktballetjes

met mozzarella, basilicumcrème en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



Volkoren fusilli



Passata



Knoflookteen



Courgette



Geraspte mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Tomaat

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Basilicumcrème (ml)	8	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3567 /852	606 /145
Vetten(g)	40,5 g	6,9 g
Waarvan verzadigd(g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	74,4	12,6
Waarvan suikers (g)	16,1	2,7
Vezels (g)	12,9	2,2
Eiwit (g)	40,4	6,9
Zout (g)	2,39	0,41

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Saus maken

- Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, 5 - 6 minuten verder.
- Voeg de knoflook en tomaat toe. Bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de passata toe.
- Laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.

2



Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water en een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.

4



Serveren

- Voeg de pasta en de groenten toe aan de saus en meng goed.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de mozzarella.
- Besprenkel met de basilicumcrème.



Garnalen met bulgur en verse kruiden

met peultjes en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.



Bulgur



Rode ui



Knoflookteen



Verse basilicum, bieslook en
bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Garnalen



Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2436 /582	397 /95
Vetten(g)	20,8 g	3,4 g
Waarvan verzadigd(g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	76,1	12,4
Waarvan suikers (g)	13,8	2,3
Vezels (g)	14,1	2,3
Eiwit (g)	26,1	4,3
Zout (g)	1,57	0,26

Allergenen

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

1



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door.
- Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder indien nodig de steelaanzet van de peultjes.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar houd apart van elkaar.

3



Garnalen bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met het basilicum, de peterselie en de overige knoflook.
- Breng flink op smaak met peper en zout. Voeg de garnalen toe aan de kom en meng goed.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met marinade 1 minuut, of tot gaar.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de paprika, de ui en de helft van de knoflook 12 - 15 minuten, of tot de groenten zacht zijn.
- Roer regelmatig door zodat het niet aanbakt.
- Voeg de peultjes en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 3 - 5 minuten.

4



Serveren

- Voeg de bulgur, de groenten en de bieslook toe aan een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden.
- Besprenkel met eventueel overgebleven bakvet naar smaak.



Veggie burger met zoete uienjus

met aardappeltjes en komkommersalade

Totale tijd: 20 - 30 min.



Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®



Aardappelen



Rode ui



Little gem



Mini-komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager**	1	2	3	4	5	6
(stuk(s))						
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaadige] roomboter (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* in de koelkast bewaren

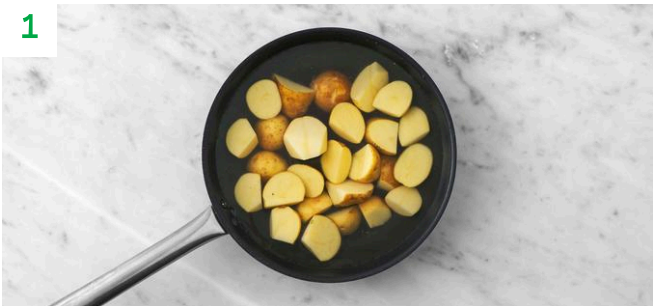
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2914 /696	517 /123
Vetten(g)	44,8 g	7,9 g
Waarvan verzadigd(g)	17	3
Koolhydraten (g)	55,2	9,8
Waarvan suikers (g)	12	2,1
Vezels (g)	13,1	2,3
Eiwit (g)	16,4	2,9
Zout (g)	1,36	0,24

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 vieren.
- Leg de aardappelen in een hapjespan en zet onder water. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en leg de aardappelen terug in de hapjespan. Houd apart tot stap 5.

3



Saus maken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de burger met de ui 1 - 3 minuten per kant.
- Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe. Meng goed en laat 1 minuut koken. Zet het vuur uit en roer het mosterdzaad erdoorheen.

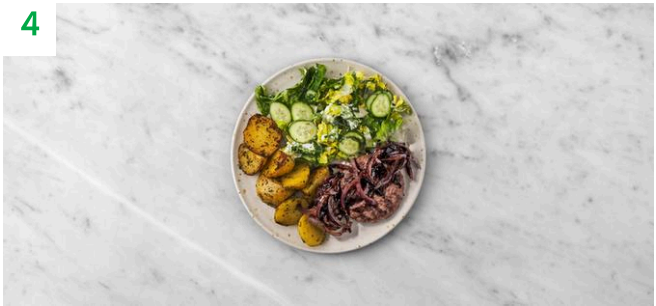
2



Salade bereiden

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de mayonaise en de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de sla in kleinere stukken.
- Snijd de verse kruiden fijn. Houd alles apart tot stap 5.

4



Serveren

- Voeg een klontje roomboter en de Italiaanse kruiden toe aan de aardappelen en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de komkommer, de sla en de verse kruiden toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Serveer de aardappelen op borden met de rest eraast.



Casarecce met ragù bianco

met veggie gehakt, champignons en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.



Courgette



Champignons



Rode ui



Plantaardig rulgehakt



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Casarecce

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2969 /710	595 /142
Vetten(g)	27,4 g	5,5 g
Waarvan verzadigd(g)	10,2	2
Koolhydraten (g)	74,6	14,9
Waarvan suikers (g)	9	1,8
Vezels (g)	11,2	2,2
Eiwit (g)	35,2	7,1
Zout (g)	1,43	0,29

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de champignons in kwarten.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1/2 cm dik.

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de room en de wittewijnazijn toe. Meng goed.
- Zet het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons 4 - 6 minuten.
- Voeg de courgette en de Italiaanse kruiden toe.
- Bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Roer de groenten en 2/3 van de geraspte kaas erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de overige kaas.



Entrecote met bieslookroomsaus

met krieltjes en geroosterde wortels

Totale tijd: 30 - 40 min.



Entrecote



Kookroom



Verse bieslook



Krieltjes



Wortel



Gele 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
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3241 /775	436 /104
Vetten(g)	41,9 g	5,6 g
Waarvan verzadigd(g)	23,2	3,1
Koolhydraten (g)	59,2	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	15,1	2
Eiwit (g)	36,2	4,9
Zout (g)	0,56	0,08

Allergenen

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

1



Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Halveer de wortels in de lengte. Snijd grote wortels in kwarten.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster de wortels 20 - 25 minuten in de oven.

3



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de biefstuk 3 - 4 minuten per kant (bij 120 g of 240 g), of 5 - 6 minuten (bij 360 g of 480 g).
- Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem 1 minuut, of tot de bloem goudbruin kleurt en begint te geuren.

2



Krieltjes bereiden

- Was en halveer de krieltjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 5 - 10 minuten.
- Snijd de bieslook fijn.

4



Saus maken

- Voeg de room en de bouillon toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken.
- Voeg vlak voor serveren de bieslook en de biefstuk toe aan de koekenpan.
- Serveer de krieltjes en wortels met de biefstuk in de bieslookroomsaus.



Pastasalade met warmgerookte zalm en avocado

met witte kaas en honing-mosterddressing

Totale tijd: 15 - 25 min.



Penne



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Warmgerookte zalmsnippers



Avocado



Mini-romatomen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Avocado (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	180	250	305	375
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout (naar smaak) Naar Smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3817 /912	815 /195
Vetten(g)	49,8 g	10,6 g
Waarvan verzadigd(g)	14,8	3,2
Koolhydraten (g)	77	16,4
Waarvan suikers (g)	13,8	2,9
Vezels (g)	7,5	1,6
Eiwit (g)	36,5	7,8
Zout (g)	2,08	0,44

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Houd apart tot verder gebruik.

3



Dressing maken

- Meng in een saladekom de mayonaise, de mosterd, de honing en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, tomaten en pasta toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.

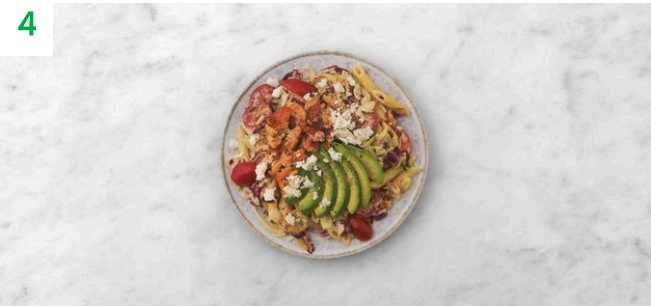
2



Groenten snijden

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 - 4 minuten.
- Halveer de tomaten.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

4



Serveren

- Serveer de pastasalade op borden en verdeel alles eroverheen.
- Verkruimel de witte kaas erover.



Wrap met krokante kip en mangoketchup

met volkoren tortilla's, witte kaas en regenboogkoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min.



Ui



Oranjevoen krokante
kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool, wittekool en
wortel



Volkoren tortilla



Little gem



BBQ-rub



Witte kaas



Geel mosterdzaad



Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Oranjestroep krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3993 / 954	639 / 153
Vetten (g)	50,2 g	8 g
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	82,4	13,2
Waarvan suikers (g)	22,9	3,7
Vezels (g)	15,9	2,5
Eiwit (g)	35,3	5,6
Zout (g)	3,22	0,52

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de schnitzel uit de koekenpan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn, het mosterdzaad en de helft van de mayonaise (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas boven een kleine kom.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.*



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, puntpaprika en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.
- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de ingrediënten in aparte schaalpjes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Besprenkel met de mangosaus.



Hoisinnoedels met kipgehakt, pinda's en limoen

met misopasta, paprika en spinazie

Totale tijd: 15 - 25 min.



Witte miso



Gemberpuree



Hoisinsaus



Spinazie



Gele wortel



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Paprika



Gezouten pinda's



Eiernoedels



Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	12 1/2	25	37 1/2	50	62 1/2	75
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Eiernoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gele wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	1	2	2
Limoen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Zoutarme] sojasaus (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2808 /671	550 /131
Vetten(g)	23 g	4,5 g
Waarvan verzadigd(g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	75,4	14,8
Waarvan suikers (g)	15,7	3,1
Vezels (g)	11,4	2,2
Eiwit (g)	38,2	7,5
Zout (g)	3,91	0,77

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en spoel af onder koud water.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne staafjes.
- Snij de paprika in dunne repen en de limoen in kwarten.

3



Afmaken

- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Voeg de noedels, de gemberpuree, de hoisinsaus, de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het achtergehouden kookvocht toe aan de wok.
- Breng eventueel op smaak met sojasaus en/of sambal en meng goed.

2



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de paprika en de wortel toe en roerbak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Blus af met het sap van een 1/4 limoen per persoon.
- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok en bak nog 1 minuut.

4



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en garneer met de pinda's.
- Serveer met de overige limoenpartjes.