Roerbak met biefstuk, noedels en zoete Aziatische saus

met wittekool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Gemarineerde biefstukreepjes


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met wittekool

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	601 /144
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,3
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	15,6	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	4,5	1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Noedels koken

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

3



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de biefstukreepjes 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de sambal en de sojasaus toe (zie Tip).
- Roerbak 1 minuut.

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

4



Serveren

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

Sweet & sticky varkensreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie | Lekker snel | Fit & Bewust



- Bulgur
- Varkensreepjes met Oosterse kruiden
- Knoflookteen
- Rode ui
- Paprika
- Komkommer
- Verse bladpeterselie en munt
- Biologische volle yoghurt
- Mangoketchup
- Za'atar
- Hello Harissa

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
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	409 /98
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,3
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	20,7	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

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

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de groenten, de knoflook en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

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

Taco's met garnalen, witte kaas en koriander

met mais, puntpaprika, spinazie en tomaat

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




Garnalen


Tomaat


Verse koriander


Gerookt paprikapoeder


Knoflookteen


Witte kaas


Mais in blik


Rode ui


Rode puntpaprika


Spinazie


Mexicaanse kruiden


Volkoren mini-tortilla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	497 /119
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en de puntpaprika in blokjes.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

2



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 minuten. Haal uit de hapjespan en houd apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de tomaat en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Voeg de garnalen terug toe aan de hapjespan.

3



Spinazie toevoegen

- Voeg de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het gerookte paprikapoeder toe. Bak 1 minuut.
- Scheur de helft van de spinazie in delen klein boven de hapjespan. Bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af. Verkruimel de kaas en snijd de koriander grof.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn.

4



Serveren

- Voeg de mais, de overige spinazie en de helft van de kaas toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed met de dressing.
- Serveer alle toppings apart, zodat iedereen zelf naar smaak de wraps kan vullen.
- Garneer met de koriander en de overige kaas.

Bulgurbowl met veggie kipstukjes en yoghurtsaus

met cranberry's, courgette en verse kruiden

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Bulgur


Plantaardige kipstukjes


Courgette


Tomaat


Verse bladpeterselie en munt


Gedroogde cranberry's


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Gezouten amandelen


Citroen


Rode puntpaprika


Gesneden ui


Knoflookteen


Gerookt paprikapoeder

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
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 /809	474 /113
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	38,1	5,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.
- Roer de bulgur daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat en puntpaprika in blokjes. Snijd de citroen in 8 partjes.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, puntpaprika, het gerookt paprikapoeder, de knoflook en ui 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg de honing en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 - 2 minuten.

3



Salade maken

- Snijd de verse kruiden fijn. Meng in een kleine kom de helft van de verse kruiden met de yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de tomaat met de gedroogde cranberry's en de overige verse kruiden.
- Voeg de bulgur, puntpaprika en courgette toe aan de saladekom en meng goed.

4



Serveren

- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de bulgur. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de bulgur over kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de amandelen.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Pittige kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

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



- Jasmijnrijst
- Paprika
- Kokosmelk
- Sojasaus
- Afrikaanse kruidenmix
- Cherrytomaten in blik
- Verse koriander
- Gesneden ui
- Gele-currykruiden
- Knoflookteen
- Rode peper
- Gemberpuree
- Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	518 /124
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Kip bakken

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

3



Curry maken

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

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

4



Serveren

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

Crispy tofu met noedels en groene-currysaus

met cashewnoten, koriander, kokosmelk en spinazie

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




Knoflookteen


Groene-currykruiden


Kokosmelk

Brede rijstnoedels


Tofu


Gele-currykruiden


Spinazie


Geroosterde cashewnoten


Verse koriander


Groentemix met wittekool

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))	½	1	1½	2	2½	3
Groene-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Tofu* (g)	90	180	270	360	450	540
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	531 /127
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	10,6	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels 4 - 5 minuten, of tot beetgaar. Giet af, spoel met koud water en houd apart tot verder gebruik.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut.

2



Curry maken

- Voeg de groentemix toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg de groene-currykruiden, de kokosmelk, de sojasaus en de bouillon toe.
- Dek af met het deksel en laat 4 - 5 minuten koken, of tot de saus is ingedikt en ingekookt. Breng op smaak met peper.
- Voeg een scheutje water toe als de curry te droog lijkt.

3



Tofu bakken

- Dep ondertussen de tofu droog met keukenpapier en scheur in kleinere stukken.
- Meng op een diep bord de bloem met de gele-currykruiden.
- Breng op smaak met peper en zout. Bedek de tofu met het mengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de tofu 5 - 6 minuten, of tot goudbruin.

4



Serveren

- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan en laat slinken en inkoken.
- Snijd ondertussen de koriander grof.
- Voeg de noedels toe aan de curry en meng goed.
- Serveer alles op diepe borden en garneer met de geroosterde cashewnoten en de koriander.

Mafaldine met burrata en pittige panko-topping

in romige saus met kappertjes en tomaten

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch Fit & Bewust



- Mafaldine
- Rode ui
- Mini-romatomaten
- Passata
- Kruidenroomkaas
- Burrata
- Panko paneermeel
- Knoflookteen
- Rode peper
- Kappertjes
- Tomaat

Receptontwikkelaar Babette: "Als ik weinig tijd heb om te koken ga ik voor pasta, en in dit recept komen al mijn favo ingrediënten samen! Een simpele tomatensaus met romige burrata, plus kappertjes en rode peper voor een leuke twist. De mafaldine houdt dankzij zijn vorm de saus goed vast. Beter wordt het niet!"

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3284 /785	562 /134
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	21	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de mini-romatomaten 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snijd de ui in halve ringen. Voeg de ui toe aan de hapjespan en bak 4 minuten mee.
- Blus af met de balsamicoazijn en voeg de passata, roomkaas, suiker en eventueel wat kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en laat de saus op laag vuur sudderen tot serveren.

3



Panko bakken

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko, de knoflook en de rode peper tot de panko goudbruin kleurt.
- Snijd de tomaat in blokjes.

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

4



Serveren

- Meng de pasta door de saus.
- Serveer de pasta op diepe borden. Leg de burrata en de tomatenblokjes erbovenop.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de panko en de kappertjes.

Ruitjescourgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch

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



- Paprikareepjes
- Courgette
- Rode ui
- Knoflookteen
- Passata
- Grana Padanovlokken DOP
- Jasmijnrijst
- Crème fraîche
- Siciliaanse kruidenmix
- Boterbonen
- Pesto genovese

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boterbonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	557 /133
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	96	15
Waarvan suikers (g)	18,2	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

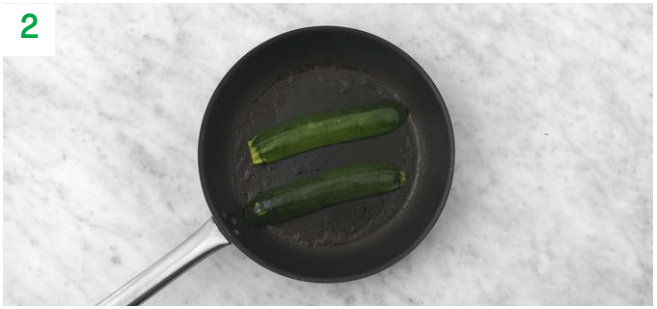
1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

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

3



Stoof maken

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

4



Serveren

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

Bowl met harissa-grillkaas en honing-mosterddressing

met parelcouscous, cashewnoten en verse kruiden

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Parelcouscous


Aardappelkruidenmix


Witte grillkaas


Hello Harissa


Gesnipperde rode ui


Tomaat


Komkommer


Rucola en veldsla


Verse bladpeterselie en munt


Geroosterde cashewnoten


Honing-mosterddressing

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesnipperde rode ui* (g)	37½	75	75	150	150	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	654 /156
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	26	4,8
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	20,9	3,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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

1



Couscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet af en leg de couscous terug in de pan.
- Voeg de aardappelkruiden naar smaak en wat extra vierge olijfolie toe. Meng goed door.
- Houd apart tot serveren.

2



Kaas bakken

- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de kaas in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Bestrooi met de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de honing. Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, de komkommer en een snufje zout. Houd apart serveren.
- Snijd de verse kruiden grof.
- Snijd de tomaat in blokjes.

4



Serveren

- Serveer de sla in kommen en verdeel de rest erover.
- Besprenkel met de honing-mosterddressing.
- Garneer met de verse kruiden en de cashewnoten.

Sloppy Joe sandwich met kipgehakt

met demi-baguette, kaas en kleine salade

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mexicaanse kruiden


Tomatenpuree


Pruimtomaat


Geraspte Goudse kaas


BBQ-rub


Knoflookteen


Botersla


Paprikareepjes


Witte demi-baguette

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	677 /162
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,8
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	18,6	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Pers ondertussende knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en paprikareepjes 1 minuut.
- Voeg het kipgehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Blus af met witte balsamicoazijn en de sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let je op je zoutinname? Gebruik dan minder sojasaus of laat achterwege.*

3



Salade maken

- Voeg de tomatenpuree, suiker, BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het water toe aan de koekenpan. Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot het water verdampt is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de botersla grof.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en tomaat toe aan de saladekom en schep goed om.

4



Serveren

- Snijd het brood open.
- Beleg met de kipvulling en bestrooi met de geraspte kaas.
- Serveer de salade ernaast.

5-minuten pittige nduja-ravioli met smokey chorizo

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel

Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!



- Ravioli met nduja en zoete pepers
- Kookroom
- Chorizoblokjes
- Paprikareepjes
- Babyspinazie
- Tomatenpuree
- Gerookt paprikapoeder
- Citroen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze ravioli met nduja en zoete pepers worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ravioli met nduja en zoete pepers* (g)	150	300	450	600	750	900
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Chorizoblokjes* (g)	45	90	120	180	210	270
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Babyspinazie* (g)	60	125	190	250	315	375
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 /851	766 /183
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	20,4	4,4
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	21,4	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de pasta.
- Giet het gekookte water in een pan. Kook de pasta 3 - 5 minuten.
- Leg de spinazie in een vergiet en giet de pasta er direct overheen af.
- Houd beide apart.

2



Chorizo bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de chorizo , de paprikareepjes en het gerookte paprikapoeder 2 - 3 minuten.

3



Saus maken

- Roer de tomatenpuree en de room erdoor.
- Laat 1 minuut pruttelen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in partjes.
- Voeg de pasta en de spinazie toe aan de saus en meng goed.

4



Serveren

- Serveer de pasta op diepe borden.
- Serveer met de citroenpartjes.

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

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Familie Lekker snel




Gekruid rundergehakt


Birriapasta


Limoen


Peruaanse kruidenmix


Guacamole


Mais in blik


Witte kaas


Mini-tortilla's


Rodekool, wittekool en wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Birriapasta (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	748 /179
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	15,7	3,1
Koolhydraten (g)	73	14
Waarvan suikers (g)	12,5	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	4,8	0,9

Allergenen

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

1



Gehakt bakken

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

2



Koolsla maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Onze risotto met worst van Brandt & Levie

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

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie




Ui


Varkensworst met majoraan en knoflook


Venkel


Risottorijst


Mascarpone


Geraspte Goudse kaas


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	448 /107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,2
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	13,7	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.

2



Mengen

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, een snuf zout en 1/3 van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.

3



Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het worstvlees met de Italiaanse kruiden, de ui en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.

4



Bouillon toevoegen

- Roer de risottorijst door het worstvlees en bak 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: *Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn voordat je de bouillon toevoegt.*

5



Risotto koken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

6



Serveren

- Roer de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele achtergehouden venkelloof.

Onze shakshuka met verse geitenkaas

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

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




Ui


Knoflookteen


Rode peper


Wortel


Verse krulpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix


Ei


Tomatenblokjes


Tomaat


Paprika


Maanzaadbroodje


Geitenkaas

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))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de wortel, tomaat en paprika in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 3 - 4 minuten. Voeg de overige gesneden ingrediënten en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.

2



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de peterselie erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Laat de saus zo veel mogelijk inkoken; de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.*

3



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een kuiltje in de saus.
- Breek de eieren in de kuiltjes en zorg dat ze diep in de saus liggen. Breng de eieren op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas erboven, dek de hapjespan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: *De kooktijd van de eieren hangt af van je hapjespan. Controleer de eieren regelmatig en kook eventueel langer of korter.*

4



Serveren

- Haal het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht verdampt.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige peterselie.
- Serveer met het broodje.

Onze pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

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

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




Ponzu


Sushirijst


Garnalen


Mini-komkommer


Wittekool en wortel


Sesamolie


Knoflookteen


Mango


Gomasio


Sojasaus met minder zout

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
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.

2



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.

3



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

Tip: *Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.*

4



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.

Onze tagliatelle met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Verse tagliatelle


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))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

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 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote 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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de 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.

4



Serveren

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

Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

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

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




Ui


Wortel


Tomatenpuree


Kokosmelk


Rode splitlinzen


Spinazie


Naan met kruiden


Limoen


Kikkererwten


Afrikaanse kruidenmix


Verse koriander


Verse gember


Kerriepoeder


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
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	413 /99
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,2
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	20,2	2,6
Vezels (g)	28	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: *Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.*

2



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten. Roer het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.

3



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.

4



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.

5



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met wat limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: *Bak het brood 2 - 4 minuten op 180 graden. Zorg voor het beste resultaat dat het mandje niet te vol is.*

6



Serveren

- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen en snijd in kwarten. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Champignons snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.

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

3



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Roer de mosterd en de kookroom erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 inkoken.

4



Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.

5



Sperziebonen bereiden

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen en de overige knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur.
- Roer de basilicumcrème erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles ernaast.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garneer met de bieslook.

Miljuschka's snelle eenpansbolognese

met mozzarella en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.




Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden


Penne


Knoflookteen


Rode peper


Mix van ui, wortel en bleekselderij


Tomatenpuree


Passata


Siciliaanse kruidenmix


Geraspte mozzarella


Biologische halfvolle melk


Vers basilicum

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
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische halfvolle melk* (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	511 /122
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	16,5	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 5 - 6 minuten afgedekt. Roer af en toe door.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.

2



Gehakt bakken

- Voeg het gehakt, de knoflook en de rode peper toe en bak het gehakt in nog 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de Siciliaanse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de melk, de passata, de bouillon en de pasta toe en meng goed.
- Laat 15 minuten afgedekt pruttelen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Garneer met de basilicum en de kaas.

Miljuschka's gochujang-traybake met kip en yoghurt

met krieltjes, tomaten en courgette

Totale tijd: 45 - 55 min.




Krieltjes


Gochujang


Zoet-pittige chilisaus


Rode ui


Courgette


Knoflookteen


Verse tijm


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Kippendijfilet


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
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	362 /87
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	27,8	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grotere krieltjes in kwarten. Snijd de ui in partjes.
- Voeg de ui en de aardappelen toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.

2



Groenten voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verwijder de takjes van de tijm en snijd de blaadjes fijn.
- Voeg alle drie toe aan dezelfde kom. Voeg de tomaten, de Midden-Oosterse kruidenmix, de suiker en de balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel met olijfolie en schep goed om.

3



Kip toevoegen

- Dep de kip droog met keukenpapier.
- Meng in een kleine kom de kip met de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de zoet-pittige chilisaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de groenten en de kip naast de aardappelen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.

4



Serveren

- Serveer de traybake op borden.
- Verdeel de yoghurt erover.

Miljuschka's gebakken rijst met garnalen

met pindasaus, gefrituurde uitjes en bloemkoolrijst

Totale tijd: 25 - 35 min.




Bruine snelkookrijst


Bloemkoolrijst


Garnalen


Knoflookteen


Bosui


Sperziebonen


Rode currypasta


Nasi-bamikruidenmix


Gefrituurde uitjes


Pindasaus

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
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Sperziebonen* (g)	100	150	225	300	375	450
Rode currypasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	657 /157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Schep de rijst op een bord en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd in drie gelijke stukken. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Garnalen bakken

- Verwarm de pindasaus 3 - 5 minuten in een steelpan op middelhoog vuur. Houd warm tot serveren.
- Dep ondertussen de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal daarna uit de hapjespan en houd apart.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en bak de sperziebonen 4 minuten.
- Voeg de knoflook en het witte gedeelte van de bosui toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de rijst, de bloemkoolrijst en de currypasta toe. Roerbak 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de nasi-bamikruidenmix en de garnalen toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de pindasaus en wat ketjap naar smaak.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Varkensworst met stamppot van spruitjes

met spekjes, uienchutney en Belgische kruidenmix

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




Varkensboerenworst


Spekreepjes


Aardappelen


Rode ui


Spruiten


Belgische kruidenmix voor gehakt


Uienchutney

SEIZOENS INGREDIËNT

Seizoensingrediënt in je box! Spruiten zijn dé herfst- en wintergroente: fris, voedzaam en vol van smaak. Lekker op koude dagen in hartige stoofschotels of knapperig geroosterd uit de oven.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	448 /107
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Houd 3 spruiten per persoon apart. Halveer de overige spruiten.
- Zorg dat de spruiten en aardappelen net onder water staan in een pan.
- Voeg een flinke snuf zout toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt apart.

2



Spekjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de spekjes 3 - 4 minuten. Haal daarna uit de koekenpan en houd apart.
- Snijd ondertussen de achtergehouden spruiten in halve ringen. Snijd de ui in ringen.
- Bereid de bouillon.

3



Jus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de ui 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de bouillon.
- Voeg de uienchutney toe en meng goed.
- Breng aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren.

4



Worst bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Dek de koekenpan af en bak 3 minuten verder.
- Voeg de gesneden spruiten toe en bak de worst in nog 6 - 8 minuten gaar. Schep af en toe om.

5



Afmaken

- Stamp de aardappelen en spruiten met een scheutje melk, de Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Gebruik naar smaak) en de mosterd tot een grove puree.
- Breng op smaak met peper en zout en roer de spekjes erdoor.

Weetje: *De spruitjes in dit recept bevatten riboflavine – een vitamine die de gezondheid van je huid en gezichtsvermogen ondersteunt.*

6



Serveren

- Verdeel de stoemp over de borden.
- Leg de worst erbovenop en garneer met de gebakken spruiten.
- Serveer met de uiensaus.

Belgische klassieker: zalmfilet in bieslooksaus met zure room

met aardappelpuree, broccoli en gomasio

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




Aardappelen


Zalmfilet


Knoflookteen


Sjalot


Broccoli


Verse bieslook


Biologische zure room


Gomasio-tuinkruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

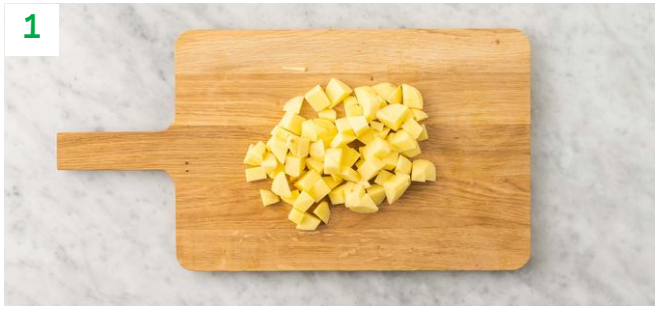
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	438 /105
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	4,9	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,9	0,1

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 2 pannen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook in de eerste pan de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt apart.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Kook in de tweede pan de broccoli 5 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2



Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bieslook fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de knoflook en sjalot 2 - 3 minuten.
- Roer de bloem erdoor en bak 1 - 2 minuten. Blus daarna af met de bouillon.

3



Aardappelen stampen

- Roer goed door met een garde en verlaag het vuur. Laat 5 - 10 minuten zachtjes inkoken.
- Haal de steelpan van het vuur, roer de zure room en de helft van de bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de mosterd en overige bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 1 - 2 minuten.
- Serveer alles op borden en schenk de saus erover.
- Garneer de broccoli met de gomasio-kruidenmix.

Libanese-stijl arayes met frisse sinaasappelsalade

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Volkoren pitabrood


Aardappelen


Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden


Knoflookteen


Ui


Wortel


Gesneden rodekool


Sinaasappel


Verse bladpeterselie en munt


Midden-Oosterse kruidenmix


Gemalen komijnzaad

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 pitabrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	100	200	200	300
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de aardappelen (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	470 /112
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	95	13
Waarvan suikers (g)	19,9	2,8
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in blokjes van 2 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Voeg het water voor de aardappelen toe en kook 5 minuten.

2



Vulling maken

- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut, of tot het vocht is verdampt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper ondertussen de ui, knoflook en peterselie fijn.
- Voeg alle drie toe aan een kom, samen met de gehaktballen en het komijnzaad. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed.

3



Pita's bakken

- Halveer de pita's en vul met de vulling.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel licht met olijfolie. Bak 5 minuten per kant.
- Rasp ondertussen de wortel en snijd de munt.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg de kool, wortel, sinaasappel en munt toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.
- Serveer alles op borden met mayonaise naar smaak.

Salade met geroosterde regenboogwortels met yoghurtsaus

met croutons, witte kaas, amandelen en verse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.

Caloriebewust | Vegetarisch | Fit & Bewust



- Rode biet
- Chioggiabiet
- Zoete aardappel
- Dille, munt en bladpeterselie
- Rode ui
- Knoflook-kruidenmix
- Slamix met radicchio, rucola en bladsla
- Italiaanse kruiden
- Biologische volle yoghurt
- Gezouten amandelen
- Volkoren ciabatta
- Witte kaas

SPECIAAL INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! De chioggia biet, ook wel bekend als snoepbiet, is een bijzondere variant van de biet en is afkomstig uit de Italiaanse stad Chioggia.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chioggiabiet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	502 /120
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	27,1	4,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de zoete aardappel en de biet of was grondig en snijd in blokjes van 1,5 cm.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie en strooi de Italiaanse kruiden erover.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Bak 25 - 30 minuten.

2



Ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui met een snufje zout 11 - 14 minuten, of tot zacht en gekaramelliseerd. Roer af en toe door.
- Blus af met de helft van de balsamicoazijn en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper.

3



Croutons maken

- Snijd het brood in kleine blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel lichtjes met olijfolie en voeg de knoflook-kruidenmix toe. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 -12 minuten, of tot goudbruin.
- Hak de amandelen grof en snijd de verse kruiden grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd met de rest van de balsamicoazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg de sla, de geroosterde groenten en de croutons toe en meng goed. Serveer op diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover. Verdeel de yoghurt, de ui, de amandelen en de overige kruiden erover.

Knapperige bao buns met kip en zoete gochujangdressing

met rodekoolsalade, gele wortel en zwarte sesamzaadjes

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Bao-broodje


Panko paneermeel


Zwart sesamzaad


Gesneden rodekool


Gochujang


Gele wortel


Zoete Aziatische saus


Koreaanse kruidenmix


Kippendijreepjes met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	735 /176
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,2
Koolhydraten (g)	106	19
Waarvan suikers (g)	18,7	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4,3	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de zoete Aziatische saus.
- Snijd de wortel in dunne staafjes en verdeel over de helft van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de gochujang.
- Meng op een diep bord de panko met de sesamzaadjes.

2



Kip voorbereiden

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de Koreaanse kruiden.
- Dep de kip droog met keukenpapier. Breng flink op smaak met peper en zout en bestrijk met de helft van de mayonaise.
- Wentel de kip door de panko en leg naast de wortel op de bakplaat.
- Besprenkel alles met zonnebloemolie en bak 10 - 12 minuten, of tot de kip goudbruin en gaar is.

3



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de kool met de sojasaus en de overige mayonaise. Voeg eventueel extra mayonaise naar smaak toe.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bao buns 1 minuut aan de ene kant.
- Draai de bao buns om en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek af met een deksel en laat 2 - 3 minuten stomen.

4



Serveren

- Vul de bao buns naar smaak met de vulling.
- Besprenkel de bao buns met de overige gochujangsaus.
- Serveer met de overige koolsla.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Topping van nduja, peer en ricotta met honing

proef de combi van zoet en pittig met deze pizza

Totale tijd: 35 - 45 min.




Nduja


Venkel


Pizzadeeg


Passata


Ricotta


Mozzarella


Peer


Balsamicocrème

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
Nduja* (g)	25	50	80	100	130	150
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	694 /166
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	21,7	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	5,3	0,9

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 venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes (zie Tip).
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes. Scheur de kaas in kleinere stukjes.
- Meng in een kom de passata met de balsamicoazijn.

Tip: *Bewaar eventueel het venkelloof om later als garnering te gebruiken.*

2



Pizza maken

- Leg het pizzadeeg op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de tomatensaus.
- Beleg met de venkel, de nduja (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de peer en de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 15 - 18 minuten in de oven.

3



Honing-ricottatopping maken

- Voeg ondertussen de ricotta toe aan een hoge kom.
- Voeg de honing toe en mix met een staafmixer tot een gladde massa.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de pizza op borden en verdeel de honing-ricottatopping erover.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Sportersfavoriet: rijst met kikkererwtencurry met zoete aardappel

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.




Basmatirijst


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
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	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))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	421 /101
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,7
Koolhydraten (g)	135	15
Waarvan suikers (g)	22,4	2,5
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een 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.

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.*

3



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.

4



Serveren

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

Sportersfavoriet: XL portie zalm met noedels en broccoli

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min. Familie




Zalmfilet


Knoflookteen


Bosui


Broccoli


Teriyakisaus


Zoete Aziatische saus


Sesamzaad


Zwart sesamzaad


Volkoren noedels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamzaad (g)	5	10	20	20	30	30
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	681 /163
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	83	14
Waarvan suikers (g)	14,5	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	55	9
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 2 - 3 minuten.
- Voeg de noedels toe en kook nog 4 - 5 minuten. Giet daarna af en houd apart (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de noedels en bewaar de rest voor een andere keer.*

2



Vis bakken

- Meng op een diep bord de twee soorten sesamzaadjes.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd vervolgens doormidden.
- Breng op smaak met peper en zout en wentel de vis door de sesamzaadjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 5 minuten en draai regelmatig om.

3



Smaakmakers bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook met het witte gedeelte van de bosui 2 - 3 minuten.

4



Serveren

- Voeg de noedels, de broccoli, de teriyakisaus, de zoete Aziatische saus, de wittewijnazijn en de sojasaus toe aan de wok.
- Meng goed en voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt.
- Serveer alles in kommen en garneer met de bosui.

Sportersfavoriet: marinara-stijl dubbele cheeseburger

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie



- Rundergehakt met Italiaanse kruiden
- Ricotta
- Knoflookteen
- Witte ciabatta
- Passata
- Hello Buon Appetito
- Pastinaak
- Wortel
- Geraspte mozzarella
- Hello Provence
- Rucola en veldsla
- Aardappelen
- Knoflook-kruidenmix
- Witte kaas
- Panko paneermeel

Receptontwikkelaar Chiara: "Deze dubbele burgers in marinara-stijl hebben extra smaak en smeuïgheid dankzij de ricotta in het gehakt. Met geroosterde groentefriet van pastinaak, wortel en aardappel is dit smaakvol comfortfood voor het hele gezin."

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
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	150	300	450	600	750	900
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Provence (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte kaas* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	6¼	12½	18¾	25	31¼	37½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	600 /143
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	21,8	3,1
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	17	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	54	8
Zout (g)	4,8	0,7

Allergenen

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

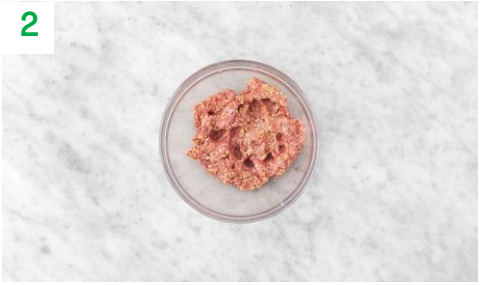
1



Voorbereiden

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

2



Burgers maken

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

3



Burgers bakken

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

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

4



Saus maken

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Zeekraal en kabeljauw op romige pastinaakrisotto

met dragon en Parmigiano Reggiano

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



- Zeekraal
- Risottorijst
- Prei
- Sjalot
- Verse dragon
- Citroen
- Pastinaak
- Parmigiano Reggiano DOP
- Biologische zure room
- Kabeljauwfilet

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
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
(Zoutarme) groentebouillon **Zoutarme) groentebouillon (ml)** (Zoutarme)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	361 /86
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,4
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	10,1	1,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,5	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snijd de prei in dunne halve maantjes.
- Snijd de pastinaak in blokjes en snipper de sjalot.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei, sjalot en pastinaak 2 - 3 minuten.
- Voeg een klontje roomboter en de risottorijst toe. Rooster de rijstkorrels 1 minuut.

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

2



Risotto maken

- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer. Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.
- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel meer water toe en kook de risotto langer om de rijst nog verder te garen.

3



Snijden

- Snijd de dragon fijn. Rasp de citroen en snijd in partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de zeekraal 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer, zodra de risotto klaar is, de zure room, citroenrasp en het sap van 1 citroenpartje per persoon erdoor.

4



Serveren

- Rasp de helft van de kaas direct boven de risotto. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en rasp de overige kaas direct over elk bord.
- Leg de vis en zeekraal op de risotto.
- Garneer met de dragon en serveer met de overige citroenpartjes ernaast.

Pittige gochujang-steakbowl met kimchi-mayonaise

met rijst, champignons, zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Premium




Steak


Witte langgraanrijst


Knoflookteen


Gemberpuree


Bosui


Kastanjechampignons


Komkommer


Sesamolie


Kimchisaus


Gochujang


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
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Kastanjechampignons* (g)	62½	125	250	250	375	375
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Gochujang* (g)	6¼	12½	18¾	25	31¼	37½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	675	875	1025
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

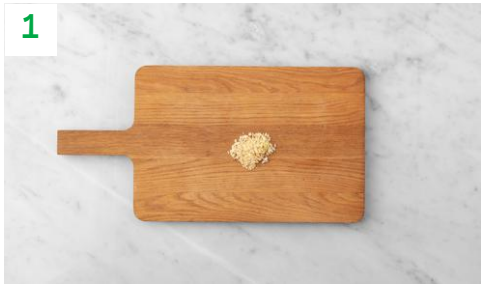
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4230 /1011	568 /136
Vetten (g)	55	7
Waarvan verzadigd (g)	23,5	3,2
Koolhydraten (g)	90	12
Waarvan suikers (g)	18,2	2,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: *Haal voor het beste resultaat de steak 30 - 60 minuten voor je begint met koken uit de koelkast.*

2



Rijst koken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur en bak de knoflook en de gemberpuree 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal de pan van het vuur en houd afgedekt apart tot serveren.

3



Zoetzure komkommer maken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met 1/3 van de honing. Voeg de komkommer en het groene gedeelte van de bosui toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd apart tot serveren. Roer af en toe door.

4



Steak bakken

- Snijd de champignons in plakjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Voeg nog een klontje roomboter toe en laat smelten op hoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de steak 1 - 3 minuten aan één kant.

5



Afmaken

- Draai de steak om, voeg het witte gedeelte van de bosui toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Blus af met de sojasaus en voeg de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de overige honing en een klontje roomboter toe. Bak nog 1 minuut.
- Meng in een kleine kom de kimchisaus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de mayonaise.

6



Serveren

- Snijd de steak tegen de draad in in plakken.
- Serveer de rijst op diepe borden en besprenkel met de sesamolie.
- Leg de steak erbovenop. Besprenkel met de gochujangsaus en de kimchi-mayonaise. Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Serveer de komkommer ernaast.

Wildzwijn-bolognese met gnocchi en Grana Padano

met spekreepjes, rode wijn en tomaat-rucolasalade

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium




Mix van ui, wortel en bleekselderij


Wildzwijnburger


Ontbijtspek


Rode wijn


Laurierblad


Passata


Knoflookteen


Gnocchi


Rucola


Tomaat


Balsamicocrème


Grana Padanovlokken DOP

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Rode wijn (ml)	46¾	93½	140¼	187	233¾	280½
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	490 /117
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,6
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	14,1	1,9
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,2	0,6

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de groentenmix met de knoflook 3 - 4 minuten.

2



Bouillon bereiden

- Snijd ondertussen het ontbijtspek in dunne reepjes.
- Voeg de burger en het spek toe aan de hapjespan en bak in 3 - 4 minuten de burger los.
- Bereid de bouillon.

3



Saus maken

- Blus de hapjespan af met de rode wijn en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de passata, het laurierblad en de bouillon toe.
- Laat minimaal 10 minuten zachtjes koken (zie Tip).

Tip: *Je kunt de ragu eventueel ook 30 minuten langer laten koken om de smaak te versterken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.*

4



Gnocchi koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de gnocchi 4 - 6 minuten.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.

5



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaat en rucola toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

6



Serveren

- Haal het laurierblad uit de saus. Voeg de gnocchi en het achtergehouden kookvocht toe en meng goed.
- Serveer de gnocchi op diepe borden en garneer met de Grana Padano.
- Serveer de salade ernaast en besprenkel met de balsamicocrème.

Eend in hoisinsaus met broccolini en paksoi

met Thais basilicum en aardappelpuree met gember en bosui

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium




Gekonfijte eendendijfilet


Aardappelen


Verse gember


Bosui


Knoflookteen


Paksoi


Bimi broccoli


Hoisinsaus


Sesamolie


Thais basilicum

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccoli* (g)	50	100	150	200	250	300
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 /836	547 /131
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	16	2,5
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	12,9	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

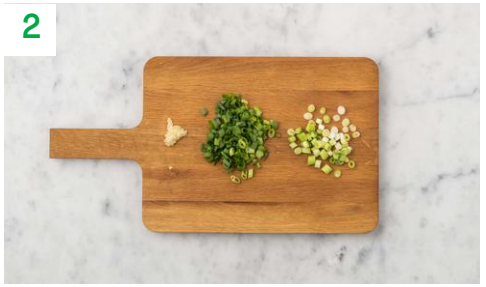
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de broccolini 3 - 5 minuten voor. Haal met een schuimspaan uit de pan en houd apart.
- Schil ondertussen de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten in dezelfde pan, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Eend bakken

- Leg de eend, inclusief sappen, in een ovenschaal. Bestrijk de eend met de hoisinsaus. Bak 15 - 20 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de gember en snijd of rasp fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

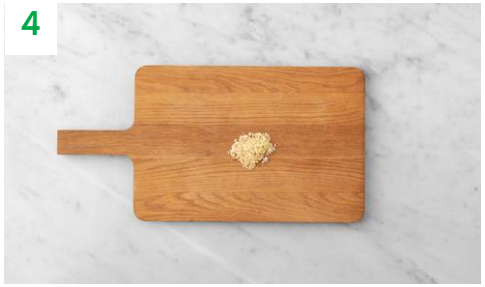
3



Smaakmakers bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gember, het witte gedeelte van de bosui en de helft van het groene gedeelte van de bosui 4 - 5 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.

4



Snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de broccolini en de stelen van de paksoi 4 minuten.
- Voeg de knoflook en de paksoibladeren toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het Thaise basilicum fijn.

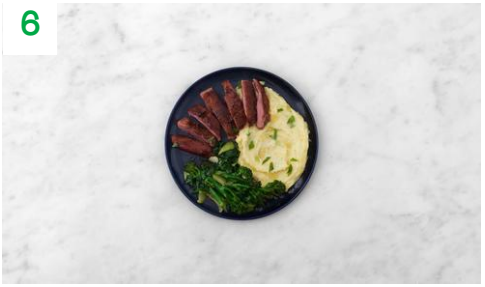
5



Aardappelen stampen

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met een klontje roomboter en een scheutje melk naar smaak tot een puree.
- Roer de gebakken bosui erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op borden en leg de eend in hoisinsaus erop.
- Serveer de gebakken groenten ernaast en besprenkel met de sesamolie.
- Garneer met het Thaise basilicum en de overige bosui.

Bio zalm | met teriyaki, kimchi en smashed komkommer

met pittige gochujang-aardappelen, zoete chilimayonaise en sesamzaadjes

Totale tijd: 30 - 40 min.



- Gochujang
- Teriyakisaus
- Komkommer
- Voorgekookte halve kriel met schil
- Sesamolie
- Sesamzaad
- Verse koriander
- Knoflookteen
- Bosui
- Zoet-pittige chilisaus
- Wortel
- Biologische zalmfilet met huid
- Kimchi

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
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kimchi* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 /862	522 /125
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	18,8	2,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de aardappelen en de wortel over een bakplaat met bakpapier. Voeg de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en besprenkel met zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 16 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Vis bakken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Vet een ovenschaal in met een scheutje zonnebloemolie. Dep de vis droog met keukenpapier en voeg de vis, met de huid naar beneden, toe aan de ovenschaal.
- Smeer in met de teriyakisaus en voeg het witte gedeelte van de bosui toe. Bak 10 - 12 minuten in de oven.

3



Komkommer bereiden

- Halveer de komkommer in de lengte, leg er een snijplank op en druk stevig naar beneden om de komkommer plat te drukken.
- Snijd de komkommer in stukken van 1 cm. Voeg toe aan een kom.
- Voeg een snuf zout toe, meng goed en houd apart.
- Snijd de koriander en pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.

4



Serveren

- Giet de komkommer af en voeg terug toe aan de kom.
- Voeg de knoflook, de koriander, de sesamolie, de sesamzaadjes, de wittewijnazijn en de sojasaus toe. Meng goed.
- Serveer alles op borden met de kimchi (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de zoete chilimayonaise ernaast.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Kippendij met pindasaus en udonnoedels

met gefrituurde uitjes en zoetzure komkommer

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




Kippendij


Mini-komkommer


Ui


Knoflookteen


Verse udonnoedels


Pindasaus


Gefrituurde uitjes


Groentemix met wittekool


Taugé


Paksoi

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
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3276 /783	411 /98
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,2
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	38,1	4,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de kip in blokjes en leg in een kom. Voeg de helft van de ketjap toe en meng goed, zodat de kip rondom bedekt is.
- Snijd de komkommer in schijfjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de komkommer toe, meng goed en houd apart. Roer af en toe door.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de groentemix en de paksoistelen toe en roerbak 5 - 7 minuten.
- Voeg de noedels toe en bak nog 2 - 3 minuten.

3



Kip bakken

- Voeg de taugé, de paksoibladeren, de sambal, de overige ketjap en wat sojasaus naar smaak toe. Roerbak nog 1 minuut.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Meng de pindasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor. Verwarm 3 - 5 minuten.

4



Serveren

- Serveer de noedels op borden en besprenkel met sojasaus naar smaak.
- Schep de kip en de pindasaus erop.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.
- Serveer met de ingelegde komkommer.

Salade met steak, Parmigiano Reggiano en basilicumcrème

met parelgerst, rucola en tomaten

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




Parelgerst


Rode ui


Knoflookteen


Paprika


Mini-romatomaten


Siciliaanse kruidenmix


Parmigiano Reggiano DOP


Rucola


Basilicumcrème


Gemarineerde biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelgerst (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	7½	15	22½	30	37½	45
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2226 /532	478 /114
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,2
Koolhydraten (g)	41	9
Waarvan suikers (g)	13,3	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelgerst 20 - 25 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in partjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in grove stukken.

Weetje: *De paprika in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten bakken

- Voeg de tomaten, paprika, knoflook en ui toe aan een ovenschaal. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 20 minuten in de oven.
- Rasp ondertussen de kaas.
- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.

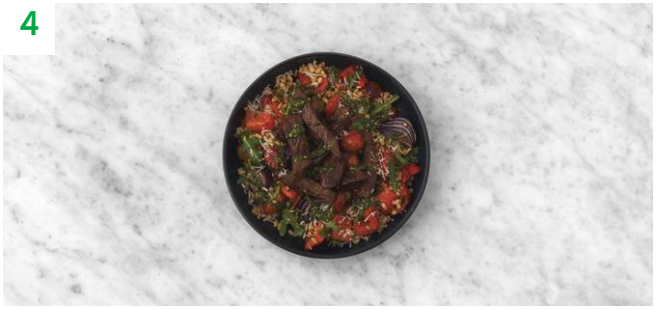
3



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de biefstukreepjes 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Meng in een saladekom de parelgerst met de rucola, de gebakken groenten, de Siciliaanse kruiden en de helft van de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de parelgerst op diepe borden en verdeel de biefstukreepjes erover.
- Besprenkel met de basilicumcrème en garneer met de overige kaas.

Philly cheesesteak met aardappelpartjes

met champignons, cheddar en rode puntpaprika

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




Steak


Aardappelen


Rode ui


Rode puntpaprika


Champignons


Worcestershiresaus


Geraspte cheddar


Knoflook-kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2853 /682	441 /105
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,9
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	13,6	2,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Was of schil de aardappelen en snijd in partjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelpartjes, afgedekt, 20 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan en bak nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.

2



Steak bakken

- Snijd de ui en puntpaprika in halve ringen. Snijd de champignons in plakken.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 2 minuten per kant.
- Haal de steak uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.

3



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de puntpaprika en champignons toe en bak nog 7 - 9 minuten.
- Snijd de steak, tegen de draad in, in dunne plakken.
- Draai het vuur hoog. Voeg een klontje roomboter en de worcestershiresaus toe. Bak 1 - 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Leg de steak op de groenten en leg de kaas op de steak.
- Draai het vuur uit en dek de koekenpan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten.
- Strooi de knoflook-kruidenmix over de aardappelpartjes en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelpartjes op diepe borden. Verdeel de groenten en de cheesesteak eroverheen.

Romige driekazenlasagne met courgette

met verse lasagnebladen en spinazie

Totale tijd: 55 - 65 min. Familie Premium




Courgette


Ui


Knoflookteen


Spinazie


Grana Padanovlokken DOP


Blauwekaasblokjes

Verse lasagnebladen


Italiaanse kruiden


Kruidenroomkaas

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))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidenroomkaas* (g)	40	75	114¾	150	189¾	225
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

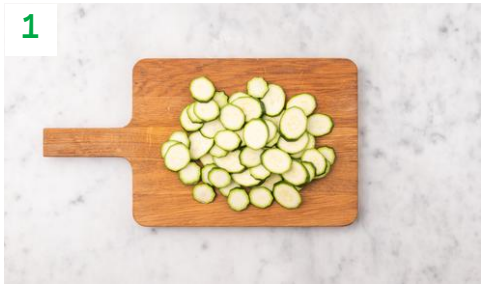
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3937 /941	532 /127
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	29,6	4
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

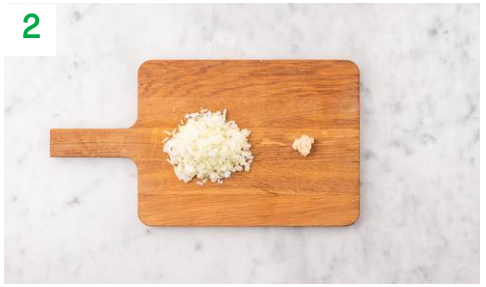
1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in plakken van maximaal 1/2 cm dik.

2



Groenten snijden

- Meng in een kom de courgette met een flinke scheut olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om (zie Tip).
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: *Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.*

3



Roux maken

- Verhit de roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en roer met een garde droog.
- Voeg 1/3 van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen.
- Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Saus afmaken

- Voeg de Italiaanse kruiden en spinazie toe aan de saus en laat al roerend slinken.
- Voeg ten slotte de kruidenroomkaas en 1/3 van de Grana Padano toe.
- Breng op smaak met peper en zout en kook het geheel nog 2 - 3 minuten.
- Vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Snijd de lasagnebladen op maat voor de ovenschaal.

5



Ovenschaal vullen

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedek met lasagnebladen en druk deze goed aan.
- Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna een paar courgetteplakken op de lasagnebladen (zie Tip).
- Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar zorg dat je wat saus overhoudt voor de bovenkant.

Tip: *Door de lasagnebladen aan te drukken, wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.*

6



Serveren

- Dek de lasagne af met een laagje saus en bestrooi met de blauwekaasblokjes en de overige Grana Padanovlokken.
- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat voor serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.

Kabeljauwhaasje in zwarte knoflook met gochujang, noedels en garnalen

met pittige smashed komkommersalade en Thais basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium



- Knoflookteen
- Rode peper
- Verse gember
- Bosui
- Kastanjechampignons
- Limoen
- Komkommer
- Sesamolie
- Sesamzaad
- Zoete Aziatische saus
- Gochujang
- Garnalen
- Verse udonnoedels
- Thais basilicum
- Zwarteknoflookmarinade
- Kabeljauwhaasje

CHEF'S FINEST

Chef's Finest is een selectie exclusieve recepten voor HelloFresh Premium. Geniet deze week van ons hoogwaardige kabeljauwhaasje: het dikste en meest malse stuk van de filet, met een heerlijke, zachte structuur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	18	35	55	70	90	105
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Kabeljauwhaasje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	351 /84
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	15,9	2,1
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	3,7	0,5

Allergenen

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

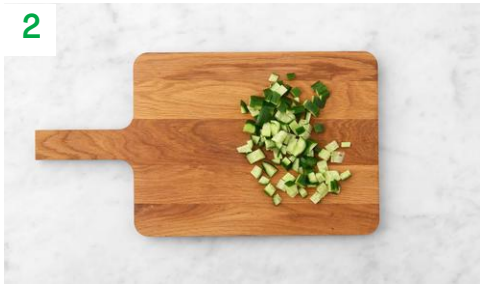
1



Voorbereiden

- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Snijd de rode peper in ringetjes.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in kwarten.
- Meng in een saladekom de sesamolie met de sesamzaadjes, de limoenrasp en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Voeg de helft van de: sojasaus, gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en rode peper toe.

2



Groenten snijden

- Gebruik de onderkant van een pan om de komkommer te smashen. Snijd daarna in grove stukken en voeg toe aan een saladekom.
- Besprenkel met wat honing naar smaak, meng goed met de dressing en houd apart.
- Snijd de champignons in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Schil de gember en rasp of snijd fijn.

3



Garnalen bakken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de bosui toe. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de garnalen toe en bak nog 3 minuten.

4



Saus maken

- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de overige gochujang en overige sojasaus.
- Voeg deze saus toe aan de wok, voeg dan de udonnoedels toe en bak 2 - 4 minuten.
- Snijd of scheur het Thaise basilicum grof.
- Meng 3/4 van het Thaise basilicum toe aan de noedels. Breng op smaak met peper en zout.

5



Vis bakken

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Bedek de vis rondom met de zwarteknoflookmarinade.

6



Serveren

- Verdeel de noedels over kommen en leg de vis erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui, het overige Thaise basilicum en de overige rode peper.
- Serveer met de smashed komkommersalade en de overige limoenpartjes.

Hoisin-eend in bao-broodjes met pittige sinaasappelsaus

met broccolini, koriander en zoetzure groenten

Totale tijd: 30 - 40 min. Premium



- Bao-broodje
- Gekonfijte eendendijfilet
- Knoflookteen
- Rode ui
- Mini-komkommer
- Radijs
- Gemberpuree
- Hoisinsaus
- Sojasaus met minder zout
- Bimi broccoli
- Sinaasappel
- Sesamzaad
- Verse koriander

CHEF'S FINEST

Chef's Finest is een selectie exclusieve recepten voor HelloFresh Premium. Deze week vind je eendendijfilet in je box: door het langdurig konfijten krijgt dit vlees een diepe smaak en een uitzonderlijk malse, sappige bite.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Bimi broccoli* (g)	50	100	200	200	300	300
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4217 /1008	644 /154
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	31,2	4,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

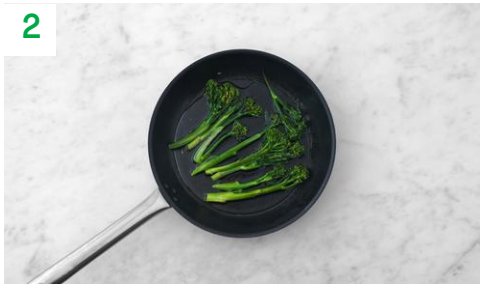
1



Voorbereiden

- Verwijder het radijsblad. Snijd de helft van de radijs in kwarten en houd apart.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de helft van de honing en een snuf zout.
- Snijd de komkommer en de overige radijs in dunne plakjes.
- Voeg beide toe aan een kom en meng goed. Houd apart tot serveren. Schep af en toe om.

2



Broccolini bakken

- Halveer de broccolini in de lengte of snijd dikkere stengels in vieren.
- Voeg toe aan een hapjespan en zet onder een bodempje water. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 4 - 6 minuten. Giet af en voeg terug toe aan de hapjespan.
- Pers ondertussen de sinaasappel.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

3



Saus maken

- Besprenkel de broccolini met zonnebloemolie, voeg de radijsjes toe en bak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de knoflook, de gemberpuree en de helft van het sinaasappelsap toe en bak 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom de hoisinsaus met de helft van de sojasaus en de overige sinaasappelsaus en honing.

4



Bao-broodjes stomen

- Kook een dun laagje water in een pan.
- Bekleed een zeef met een vel bakpapier en plaats deze boven de pan. Zorg dat het bakpapier het water niet raakt (zie Tip).
- Voeg de bao-broodjes toe aan de zeef en dek af met het deksel. Laat 5 - 7 minuten stomen, of tot zacht.

Tip: *Je kunt ook een stoommandje gebruiken in plaats van de zeef.*

5



Eend bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de eend met de ui 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de eend uit de koekenpan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar. Voeg dan terug toe aan de koekenpan.
- Roer het hoisinmengsel erdoor en verwarm 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de koriander grof.

6



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sojasaus.
- Snijd of scheur voorzichtig de bao-broodjes open en besmeer met de sojamayonaise en vul met de eend en de zoetzure groenten.
- Serveer de broccolini en de radijsjes ernaast.
- Garneer met de sesamzaadjes en de koriander.

Kabeljauw en chorizo met kruidige orzotto

met kalamata-olijven, citroen en peterselie

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



- Chorizoblokjes
- Rode puntpaprika
- Tomaat
- Ui
- Knoflookteen
- Peruaanse kruidenmix
- BBQ-rub
- Orzo
- Passata
- Citroen
- Kabeljauwfilet
- Kalamata-olijven
- Verse 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
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	160	320	480	640	800	960
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	402 /96
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,2
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in reepjes en de tomaat in blokjes.
- Verhit een grote hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de chorizo 2 - 3 minuten, haal uit de hapjespan en houd apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de ui en de knoflook 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.

2



Groenten bakken

- Voeg de puntpaprika en de tomaat toe. Bak nog 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de Peruaanse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Bereid ondertussen de bouillon.

3



Orzotto maken

- Meng de orzo erdoor en breng flink op smaak met peper en zout. Rooster de korrels 1 minuut. Blus af met de wittewijnazijn, de bouillon en de passata.
- Laat op laag vuur 7 - 8 minuten afgedekt koken. Roer regelmatig door.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 5 minuten.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen. Pers de citroen uit.

4



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Blus af met de helft van het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de olijven grof.

Weetje: *De vis in dit recept bevat B6 – deze voedingsstof helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

5



Afmaken

- Meng de olijven en de citroenrasp door de orzotto.
- Gebruik een spatel om de vis in drieën te verdelen.
- Snijd de peterselie grof.

6



Serveren

- Serveer de orzotto op diepe borden en leg de vis erop.
- Verdeel de chorizo erover.
- Garneer met peterselie. Besprenkel met het overige citroensap naar smaak.

Salade met burrata, ontbijtspek en panko-walnoottopping

met kappertjes, peer, sperziebonen en witlof

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




Rozijnen


Sperziebonen


Kappertjes


Ontbijtspek


Panko paneermeel


Witlof


Peer


Botersla


Burrata


Balsamicocrème


Walnootstukjes

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
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Witlof* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	617 /147
Vetten (g)	59	11
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,3
Koolhydraten (g)	35	7
Waarvan suikers (g)	21,3	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwijder de uiteinden van de sperziebonen. Zet de sperziebonen onder water in een pan en voeg een snufje zout toe.
- Breng aan de kook en laat 4 - 6 minuten koken. Giet af en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kappertjes en het spek krokant. Haal daarna uit de koekenpan en houd apart.

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

2



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en rooster de panko en de walnootstukjes goudbruin.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de koekenpan en houd apart.
- Week de rozijnen in een kleine kom met lauwwarm water.
- Snijd het spek in reepjes.

3



Dressing maken

- Verwijder de onderkant van het witlof. Halveer het witlof in de lengte en verwijder de harde kern. Snijd de witlof in dunne reepjes.
- Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in plakjes.
- Snijd de sla grof.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de mosterd, de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de sperziebonen, de rozijnen, het witlof, de peer en de sla toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.
- Serveer de salade op borden en leg de burrata erop.
- Garneer met de panko-walnootmengeling, de kappertjes en het spek.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Hertenbiefstuk met oesterzwammen en romige dragonsaus

met hasselback aardappelen, sperziebonen en gezouten amandelen

Totale tijd: 45 - 55 min. Premium




Hertenbiefstuk


Verse dragon


Sperziebonen


Vastkokende rode aardappelen


Oesterzwammen


Kookroom


Hello Provence


Gezouten amandelen

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
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Hello Provence (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	1	1	1	2	2
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 /927	548 /131
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,1
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	8,5	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Leg een aardappel tussen twee spatels of eetstokjes en snijd plakjes van 1/2 cm dik, maar zorg ervoor dat de onderkant heel blijft.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en herhaal met de overige aardappelen.

2



Aardappelen bakken

- Besprenkel de aardappelen met een scheutje olijfolie en strooi de Hello Provence erover.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak de aardappelen 30 - 35 minuten gaar in de oven.
- Verwijder ondertussen de uiteinden van de sperziebonen.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Voeg een scheutje water toe en laat 2 minuten afgedekt stomen.
- Scheur de oesterzwammen in grove stukken.
- Meng een klontje roomboter door de sperziebonen, voeg dan de oesterzwammen toe en bak 7 - 9 minuten. Roer af en toe door.

4



Biefstuk bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Voeg dan een klontje roomboter en de biefstuk toe.
- Bak de biefstuk 3 - 4 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid (zie Tip).
- Snijd ondertussen de dragon fijn.

Tip: *Bak de biefstuk langer of korter, afhankelijk van de gewenste gaarheid.*

5



Saus maken

- Haal de biefstuk uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de room en een scheutje melk toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed, breng aan de kook en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat 2 - 3 minuten pruttelen tot de saus is ingekookt.
- Zet het vuur uit en meng de dragon door de saus.

6



Serveren

- Hak ondertussen de amandelen grof.
- Serveer de aardappelen en de groenten op borden met de biefstuk ernaast.
- Schenk de dragonsaus over de biefstuk.
- Garneer de groenten met de amandelen.