Hartige pie van half-om-halfgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

Burrata

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
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	3180 /760	577 /138
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,3
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

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

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Linguine met harissa, garnalen en Parmigiano Reggiano

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Linguine


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence


Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Puntpaprika bakken

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

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Rigatoni met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Rigatoni


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas


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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Pasta koken

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

2



Snijden

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Cheesy taquito's met rundergehakt

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en yoghurt

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



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

KEUKEN VERHALEN

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

+ Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3138 /750	590 /141
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	17,3	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de knoflook-kruidenmix toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

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

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

3



Salsa maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Plantaardige schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel




Wortel


Gesneden spitskool


Basmatirijst


Bosui


Gomasio


Zoete Aziatische saus


Plantaardige schnitzel met cornflakes


Knoflookteen


Gemberpuree

Plantaardige schnitzel met cornflakes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Rijst koken

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met kip en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

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




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Kippendijreepjes met kebabkruiden


Gesneden snijbonen

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten koken

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

3



Kip bakken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hamburger met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uienjus

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie





Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



BBQ-rub



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Aioli



Meatier-burger

Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4038 /965	563 /135
Vetten (g)	64	9
Waarvan verzadigd (g)	23,9	3,3
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	14,9	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Frieten bakken

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

2



Sperziebonen koken

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

3



Uienjus maken

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

4



Burger bakken

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

5



Salade maken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Portobello met brie en balsamico-bosbessensaus

op aardappelpuree met appel, prei en pecannoten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Vegetarisch





Franse roombrie



Aardappelen



Prei



Pecanstukjes



Gedroogde tijm



Portobello



Appel



Rode ui



Fruitbeleg met bosbes

Varkensworst met majoraan en knoflook

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse roombrie* (g)	50	100	160	200	260	300
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pecanstukjes (g)	15	30	40	60	70	90
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Fruitbeleg met bosbes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3958 /946	525 /126
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25	3,3
Koolhydraten (g)	107	14
Waarvan suikers (g)	51,6	6,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen koken

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

2



Prei bakken

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

3



Kaas snijden

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

4



Saus maken

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

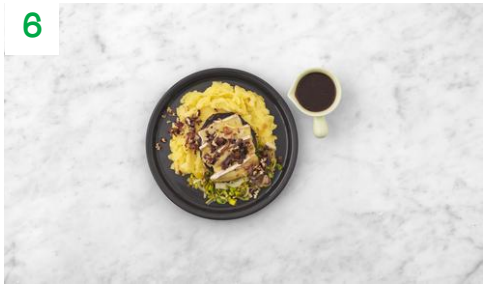
5



Puree maken

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

6



Serveren

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

Bak de worst rondom bruin en tot het gaar is. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Cheese & Onion-pizza met barbecuesaus

met vers pizzadeeg en witte kaas

Totale tijd: 30 - 40 min. Familie Vegetarisch




Rode ui


Ui


Knoflookteen


Pizzadeeg


Passata


Geraspte Goudse kaas


Witte kaas


Barbecuesaus

Prosciutto crudo

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	822 /196
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	22,9	4,6
Koolhydraten (g)	120	24
Waarvan suikers (g)	15,1	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	6,8	1,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Tomatensaus maken

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

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

3



Pizza beleggen

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Smokey orzo met witte kaas en vers basilicum

met knoflookbrood en geroosterde groenten

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



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

NIEUW INGREDIËNT

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

+ Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten bakken

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

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

3



Orzo koken

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

4



Saus maken

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

5



Mengen

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

6



Serveren

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

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Marokkaanse stijl stoof met biefstukreepjes

met gedroogde abrikozen en ras el hanout

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




Gemarineerde biefstukreepjes


Wortel


Ui


Knoflookteen


Ras el hanout


Bulgur


Tomatenpuree


Verse bladpeterselie


Aubergine


Gedroogde abrikozenstukjes


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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Stoven

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

3



Bulgur koken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipfilet met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

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




Kipfilet met mediterrane kruiden


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1½	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2406 /575	352 /84
Vetten (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

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

2



Kip bakken

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

3



Groenten snijden

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

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

4



Serveren

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

+ Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige strudel met kip-kalkoengehakt en groenten

met tomatensalade en witte kaas

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



- Bladerdeeg
- Kip-kalkoengehakt
- Ui
- Wortel
- Tomaat
- Fresco spalmabile - roomkaas
- Witte kaas
- Veldsla
- Italiaanse kruiden

SPECIAAL INGREDIËNT

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

+ Kip-kalkoengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Veldsla* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	572 /137
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	19,1	3,7
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	16,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Rasp de wortel.
- Snipper de ui fijn.

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

2



Gehakt bakken

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

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

3



Vulling maken

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

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

4



Strudel maken

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

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

5



Salade maken

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

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Biefstukreepjes met mangosalsa

met rijst, koolsla en Afrikaanse kruiden

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





Gemarineerde biefstukreepjes



Jasmijnrijst



Ui



Rodekool, wittekool en wortel



Mango



Mini-komkommer



Afrikaanse kruidenmix

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Rijst koken

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

3



Koolsla maken

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

4



Salsa maken

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

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

5



Biefstukreepjes bakken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Italiaanse stijl romige kippensoep

met Parmigiano Reggiano, basilicum en parelcouscous

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




Kippendijreepjes met mediterrane kruiden


Parelcouscous


Knoflookteen


Ui


Courgette


Tomaat


Vers basilicum


Kookroom


Parmigiano Reggiano DOP


Italiaanse kruiden


Knoflook-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
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	240	480	720	960	1200	1440
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2264 /541	318 /76
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,5
Koolhydraten (g)	45	6
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

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

2



Soep maken

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

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

3



Garnering maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie spaghetti bolognese met Grana Padano

met tomaten en peterselie

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



- Spaghetti
- Ui
- Knoflookteen
- Wortel
- Mini-romatomaten
- Plantaardig rulgehakt
- Passata
- Gedroogde oregano
- Hello Umami
- Worcestershiresaus
- Verse bladpeterselie
- Grana Padanovlokken DOP

Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Buddha bowl met zoete aardappel, tonijnsalade en avocado

haal de foodtrend in huis!

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

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



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

NIEUW INGREDIËNT

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

Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Zoete aardappel bakken

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

2



Broodje bakken

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

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

3



Linzensalade maken

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

4



Serveren

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

+ Voeg het extra ingrediënt naar smaak toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Linguine met mosselen en chorizo

in smokey tomatensaus met venkel en verse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust



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

NIEUW INGREDIËNT

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

+ Chorizoblokjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte mosselen* (g)	125	250	375	500	625	750
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	508 /121
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	6	1
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	20,6	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Chorizo bakken

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fusion risotto met misopaddenstoelen en paksoi

met sesamzaad, roomkaas en rode peper

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



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

+ Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Risotto bereiden

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

3



Risotto afmaken

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

4



Champignons bakken

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

5



Paksoi bakken

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

6



Serveren

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

Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Tomatensoep met kaasstengels en basilicumcrème

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, bleekselderij en ui

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie Vegetarisch




Bladerdeeg


Geraspte Goudse kaas


Gedroogde tijm


Knoflookteen


Basilicumcrème


Crème fraîche


Laurierblad


Tomatenblokjes met basilicum


Tomatenpuree


Tomaat


Mix van ui, wortel en bleekselderij


Hello Buon Appetito

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Kaasstengels maken

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

3



Bouillon bereiden

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

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

4



Soep koken

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zalm met kruidige kokos-currysaus

met rijst, bieslook en gebakken groenten

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



- Basmatirijst
- Wortel
- Paarse wortel
- Courgette
- Zalmfilet
- Kokosmelk
- Vissaus
- Gele-currykruiden
- Knoflook-kruidenmix
- Verse bieslook

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

Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	458 /110
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,5
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	11,3	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Snijd de wortels in staafjes en de courgette in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 minuten in de oven.

2



Rijst koken

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Steak met rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie




Verse rozemarijn


Aubergine


Rode ui


Rode puntpaprika


Bulgur


Gemarineerde steak


Verse bladpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix

Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3828 /915	573 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

3



Bulgur maken

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

4



Steak bakken

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

5



Saus maken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zalm met sesamkorst en noedels

in oestersaus met roerbakgroenten

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




Volkoren noedels


Zalmfilet


Knoflookteen


Ui


Courgette


Spinazie


Oestersaus


Zoet-pittige chilisaus


Sesamzaad

Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Vis bakken

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

3



Groenten bakken

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

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

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hoisin gekonfijte eend met paksoi

met rijst, zoete Aziatische saus en sesamzaadjes

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




Gekonfijte eendendijfilet


Jasmijnrijst


Knoflookteen


Paksoi


Bosui


Gele wortel


Hoisinsaus


Zoete Aziatische saus


Sesamzaad


Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Groenten bakken

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

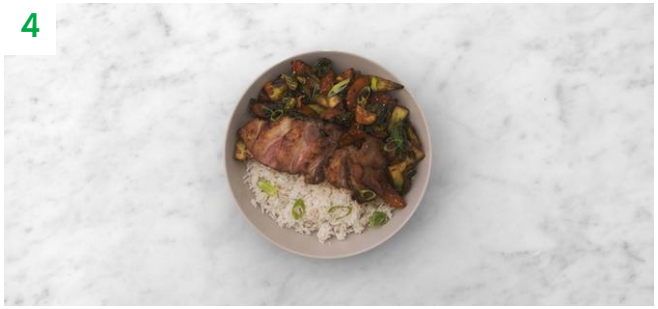
3



Eend bakken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Caril de Peixe: Mozambikaanse stijl viscurry

met goudgele rijst, limoen en courgette

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




Witte langgraanrijst


Ui


Verse gember


Courgette


Tomaat


Limoen


Koolvis


Tomatenpuree


Afrikaanse kruidenmix


Gemalen kurkuma


Kokosmelk


Koolvis

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Curry maken

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

3



Vis pocheren

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige garnalen met pesto rosso en Parmigiano Reggiano

met parelcouscous, champignons en gerookt paprikapoeder

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




Parelcouscous


Kookroom


Knoflookteen


Garnalen


Parmigiano Reggiano DOP


Gerookt paprikapoeder


Roerbakmix met champignons


Italiaanse kruiden


Rode pesto

Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Couscous koken

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

2



Groenten bakken

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

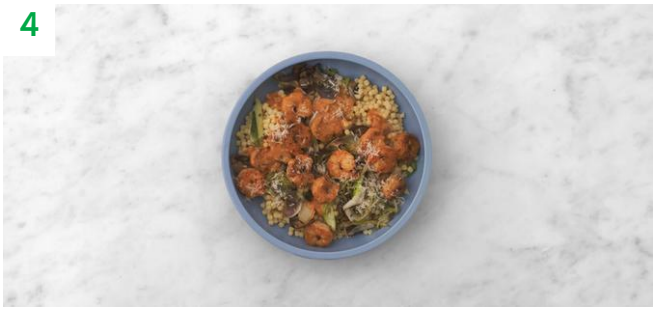
3



Garnalen bakken

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

4



Serveren

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

+ Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met kip in kerriesaus en mangochutney

met koriander-yoghurtsaus en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Mini-tortilla's


Kipfilet


Kerriepoeder


Rode ui


Paprika


Tomaat


Knoflookteen


Biologische volle yoghurt


Mangochutney


Verse koriander

Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	508 /121
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,7
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de helft van de ui in ringen. Houd de overige ui apart.
- Snijd de paprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

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

2



Kip bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Za'atar-citroenkip met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel



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

+ Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 /814	632 /151
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,1
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	22,6	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

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

3



Parelcouscous afmaken

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

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

4



Kip bakken

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

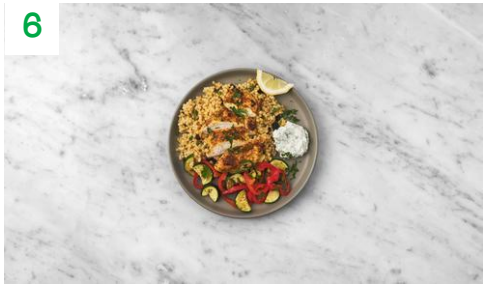
5



Saus maken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Parelcouscous met witte kaas en yoghurtsaus

met geroosterde paprika, amandelen en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min. 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!



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

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	550 /131
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	18,5	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1



Paprika roosteren

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

2



Toppings bereiden

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

3



Wortel bakken

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

4



Serveren

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

Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Tortelloni in romige pestosaus met spekreepjes

met oesterzwammen en Grana Padanovlokken

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Tortelloni ricotta en spinazie


Citroen


Spekreepjes


Kookroom


Wortel


Ui


Spinazie


Oesterzwammen


Grana Padanovlokken DOP


Pesto genovese


Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Pasta koken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Tajine van kip, aubergine en puntpaprika

met peterselie-aardappelen, olijven en citroen

Totale tijd: 50 - 60 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Verse gember


Rode puntpaprika


Aubergine


Afrikaanse kruidenmix


Kipfilet


Verse bladpeterselie


Citroen


Wortel


Groene olijven

Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Groene olijven (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2582 /617	356 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	21,4	2,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember.
- Snijd de puntpaprika in dunne repen. Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de wortel in halve maantjes.

2



Aardappelen koken

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

3

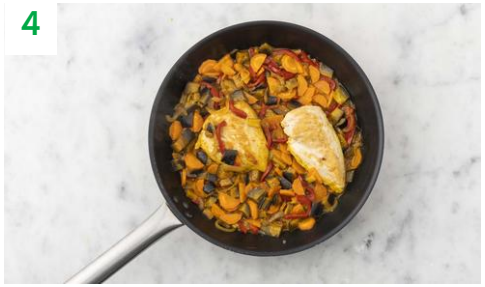


Kip bakken

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

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

4



Laten sudderen

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kippenvleugels in romige pindasaus

met geroosterde aardappelen en puntpaprika

Totale tijd: 45 - 55 min.




Aardappelen


Kippenvleugels


Knoflookteen


Ui


Tomaat


Rode puntpaprika


Verse bladpeterselie


Afrikaanse kruidenmix


Pindakaas


Ongezouten pinda's


Kippenvleugels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

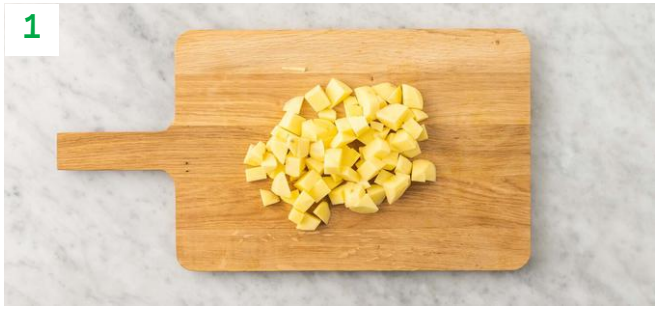
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4109 /982	444 /106
Vetten (g)	54	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	1,7
Koolhydraten (g)	58	6
Waarvan suikers (g)	16,1	1,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	66	7
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm, leg in een kom en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en rooster 35 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Groenten snijden

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

3



Kip bakken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bowl met steak en teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

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




Witte langgraanrijst


Knoflookteen


Aubergine


Wortel


Teriyakisaus


Gomasio


Verse koriander


Gemarineerde steak

Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Rijst koken

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

3



Aubergine stomen

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

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

4



Steak bakken

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

5

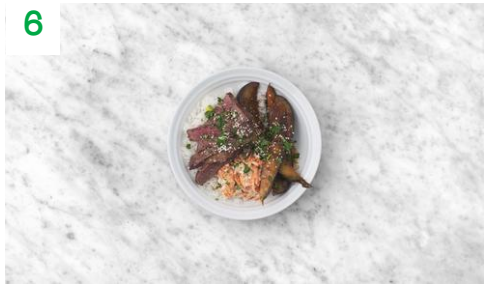


Wortelsalade maken

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

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

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige casarecce met chorizo

met guacamole en tomaten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel

De sojabonen in dit recept zijn supervers en hebben een korte houdbaarheidsdatum. Kook dit recept daarom binnen twee dagen voor het beste resultaat. Eet smakelijk!



- Casarecce
- Chorizoblokjes
- Ui
- Mini-romatomaten
- Guacamole
- Kruidenroomkaas
- Geraspte Goudse kaas
- Rode puntpaprika

+ Avocadodip

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
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
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)	3548 /848	770 /184
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,6
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	14,2	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta. Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.

2



Chorizo en groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en chorizoblokjes 2 - 3 minuten.
- Halveer de tomaten en voeg samen met de puntpaprika toe aan de hapjespan.
- Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus afmaken

- Voeg de kruidenroomkaas en de helft van de geraspte kaas toe en laat smelten.
- Voeg de pasta toe en verhit het geheel al roerend 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de overige geraspte kaas over de pasta.
- Schep de guacamole erbovenop.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Noedelsalade met sticky veggie kipstukjes en gochujang

met sojabonen, pinda's en limoen

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




Volkoren noedels


Plantaardige kipstukjes


Wortel


Sojabonen


Gesneden rodekool


Paprika


Limoen


Zoete Aziatische saus


Gochujang


Sesamolie


Sesamzaad


Gezouten pinda's


Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	15	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	546 /130
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	23,5	4,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,6

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.
- Kook de noedels 3 minuten, of tot beetgaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Rasp ondertussen de wortel.
- Snijd de paprika in dunne reepjes.

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

2



Veggie kip bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de veggie kipstukjes 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en roer de ketjap erdoor.
- Snijd ondertussen de limoen in kwarten.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de zoete Aziatische saus, de sesamolie en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Voeg de wortel, de paprika, de rodekool en de noedels toe aan de kom en meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Hak de pinda's grof.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de overgebleven ketjap uit de koekenpan.
- Strooi de sojabonen, de pinda's en de sesamzaadjes eroverheen.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met gebakken ei en avocado

met mais-salsa en bietentortillachips

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




Ei


Bieten-tortillachips


Bulgur


Mais in blik


Radicchio en ijsbergsla


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Tomaat


Avocado


Rode ui


Limoen


Witte kaas


Knoflookteen


Afrikaanse kruidenmix


Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3117 /745	555 /133
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,1
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	13,4	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 10 minuten koken, of tot de bulgur gaar is.
- Giet af, roer de Afrikaanse kruidenmix erdoor en laat uitstomen.

2



Avocado snijden

- Snipper de ui fijn en snijd de tomaat in blokjes. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de koriander grof. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de ui, tomaat, koriander en mais met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3



Ei bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Rasp de knoflook fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De eieren in dit recept bevatten fosfor – dit mineraal helpt je botten en tanden sterk te houden.*

4



Serveren

- Serveer de bulgur in borden of diepe kommen.
- Verdeel de mais-salsa, sla, avocado en het ei erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Serveer met de tortillachips en de eventueel overige limoenpartjes.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met panko-garnalen

met regenboogkoolsla met appel en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Garnalen


Tomaat


Rodekool, wittekool en wortel


Appel


Mini-tortilla's


Panko paneermeel


Mayonaise


Peruaanse kruidenmix


Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	659 /158
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	20,1	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Voeg de panko toe aan een grote kom. Voeg de helft van de mayonaise toe aan een kleine kom. Breng beide op smaak met peper en zout.
- Zet een bord met keukenpapier klaar.

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

2



Garnalen bakken

- Zorg dat de garnalen rondom bedekt zijn met de Peruaanse kruiden. Wentel door de mayonaise en vervolgens door de panko.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Bak de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Haal uit de koekenpan en houd apart op het bord.

3



Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Tip: *Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn en de overige mayonaise.
- Voeg de appel en de koolmix toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's naar smaak kan beleggen.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

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




Witte tortilla


Kipsatéblokjes


Kiwi


Avocado


Rodekool, wittekool en wortel


Veldsla


Verse koriander


Limoen


Peruaanse kruidenmix

Avocado

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3063 /732	629 /150
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	10,7	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd eventuele grotere stukken kip in kleinere stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de Peruaanse kruiden 6 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

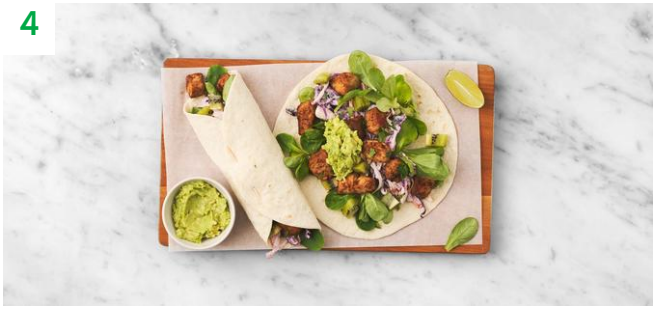
3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Gnocchi met romige blauwekaassaus

met peer, courgette en walnootstukjes

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Gnocchi


Blauwekaasblokjes


Walnootstukjes


Courgette


Peer


Ui


Spinazie


Kookroom

Spekreepjes

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
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 /853	540 /129
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,6
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	17,3	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Snipper de ui. Snijd de peer in plakjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en peer 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.

3



Saus maken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn.
- Roer de room, de blauwe kaas, de mosterd en honing naar smaak erdoor. Laat de kaas smelten.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de koekenpan. Roer goed door en laat slinken.
- Verdeel de saus over diepe borden. Leg de gnocchi erop.
- Garneer met de walnootstukjes.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met warmgerookte zalm

met avocado, mais-salsa en rodekoolsla

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




Volkoren mini-tortilla


Warmgerookte zalmsnippers


Gesneden rodekool


Mais in blik


Avocado


Tomaat


Veldsla


Limoen


Bosui

Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (g)	41¼	82½	125	166¼	207½	248¾
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3151 /753	561 /134
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Meng in een saladekom de suiker met de mayonaise en de rodekool.
- Houd apart en roer af en toe door.

Tip: *Je verwarmt de oven voor om straks de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt dit ook in een koekenpan of in de magnetron doen. Deze stap kun je dan overslaan.*

2



Tortilla's verwarmen

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

3



Salsa maken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de helft van de limoen en snijd de overige limoen in partjes.
- Laat de mais uitlekken. Snijd de tomaat in blokjes. Voeg beide toe aan een kom.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en het limoensap toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng in een kom de sla met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart op tafel, zodat iedereen de wraps zelf kan beleggen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en serveer met de limoenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige farfalle met aubergine en kipfilet

en voor ouders: peterselie en kalamata-olijven

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel



- Farfalle
- Kalamata-olijven
- Italiaanse kruiden
- Kookroom
- Knoflookteen
- Tomatenpuree
- Aubergine
- Ui
- Geraspte Goudse kaas
- Verse bladpeterselie
- Kipfilet met mediterrane kruiden

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Babette: "Door tahin te combineren met de gemberwoksaus en bulgogi krijg je een heel smaakvolle en romige saus voor de noedels!"

+ Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	620 /148
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	23,6	3,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	2	0,3

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 pasta 9 - 11 minuten. Giet af en houd apart.
- Snijd de aubergine in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Halveer de kip door de lengte en wentel door de bloem. Breng op smaak met peper en zout.

2



Aubergine en kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de aubergine en de ui 4 - 5 minuten, of tot gaar. Roer regelmatig door.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten verder, of tot gaar.

3



Saus afmaken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Blus de aubergine af met de witte balsamicoazijn. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de room, de bouillon, de honing en Italiaanse kruiden toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door.

4



Serveren

- Snijd de verse peterselie fijn.
- Serveer de pasta over borden.
- Voor de kinderen: snijd de kip in reepjes en serveer op de pasta. Garneer met de kaas.
- Voor de ouders: serveer de kip op de pasta. Garneer met de kaas, olijven en peterselie.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgoginoedels met varkensgehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Varkensboerengehakt


Knoflookteen


Groentemix met wittekool


Tahin


Woksaus met gember


Verse koriander


Bulgogisaus


Sesamzaad


Gefrituurde uitjes


Volkoren noedels

Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4171 /997	820 /196
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,3
Koolhydraten (g)	114	22
Waarvan suikers (g)	25,2	5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,2	0,8

Allergenen

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

1



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pan.

2



Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bak, zodra de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de wittewijnazijn, het achtergehouden kookvocht, de ketjap en wat sambal naar smaak.
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

4



Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen.
- Verdeel de stir-fry erover.
- Garneer met de koriander, het sesamzaad en de gefrituurde uitjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Biefstukreepjes met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

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





Gemarineerde biefstukreepjes



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember

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
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2339 /559	559 /134
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,4
Koolhydraten (g)	65	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de woksaus met gember en de ketjap.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe aan de groenten en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes in 1 minuut rondom bruin.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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

Varkensworst met majoraan en knoflook

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.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

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.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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


Garnalen

Klaar om te koken?

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

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.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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

+ Kipgehakt 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
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 runderbouillonblokje (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.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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

+ Naanbrood met 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	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.

Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

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

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

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.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's snelle eenpansbolo

met mozzarella en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min. | Lekker snel | Familie



Miljuschka:

"Bolognese staat bij ons thuis al jaren met stip op één. En we zijn niet de enigen: het is een van de recepten die jullie het vaakst van mij maken. Daarom maakte ik speciaal voor HelloFresh een makkelijke eenpansversie van mijn vertrouwde recept. Net zo lekker, maar met minder afwas. Win-win!"

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

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
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
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	16,8	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 Hello Buon Appetito 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.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's fusion traybake met kip en kruidendressing

met aardappelpartjes, yoghurt en kokos-sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Miljuschka:

"Dit is AVG zoals ik 'm graag zie: makkelijk, gul en zonder drie pannen op het vuur. Kippendij, sperziebonen en aardappeltjes gaan samen de oven in en komen er goudbruin en zálig uit. Een makkelijke maaltijd die stiekem voelt alsof je flink je best hebt gedaan. Kijk, daar houden we van!"

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2632 /629	415 /99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	14,7	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aardappelen in partjes.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 10 minuten voor in de oven.
- Verwijder ondertussen de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.

2



Samenstellen

- Meng in een kom de sperziebonen met de kip, de currykruiden, de kokosrasp, het mosterdzaad en een scheutje olijfolie.
- Schuif de aardappelpartjes naar één kant van de bakplaat en leg de sperziebonen en de kip ernaast, of gebruik een tweede bakplaat indien nodig.
- Bak 18 - 23 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Dressing maken

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Voeg alle vier toe aan een kom. Voeg de wittewijnazijn, de suiker en een snufje zout toe. Meng goed.

4



Serveren

- Serveer de traybake op borden.
- Verdeel er wat yoghurt overheen en besprenkel met de kruidendressing.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's pittige nduja-pasta met knapperige salie

met pompoen en mascarpone

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Miljuschka:

"Eenpanspasta is altijd een goed idee, zeker als pompoen en 'nduja meedoen. De pompoen maakt de pasta zacht en romig, de Italiaanse worst geeft pit. Alles gaat in één pan, de smaken vinden elkaar moeiteloos en jij houdt tijd over voor belangrijkere dingen dan afwassen."

Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Nduja* (g)	20	40	60	80	100	120
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	514 /123
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,8
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	15,9	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de nduja (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten.

2



Pasta koken

- Zet het vuur hoger en voeg de pompoen, de knoflook, de tomatenpuree, de balsamicoazijn en de Hello Buon Appetito toe. Meng goed en bak 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe aan de hapjespan en schenk de bouillon erbij.
- Breng aan de kook en laat 15 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten pruttelen, of tot het vocht is verdampt.

3



Salie bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Ris de salieblaadjes van de takjes.
- Verhit een scheutje olijfolie en een klontje roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de salieblaadjes knapperig en leg op het bord. Breng op smaak met zout.
- Meng de overgebleven salieboter uit de koekenpan door de pasta.

4



Serveren

- Voeg de mascarpone toe aan de pasta.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de knapperige salie.

Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm

met kaas, prei, courgette en dille

Totale tijd: 55 - 65 min. Familie




Aardappelen


Courgette


Prei


Verse dille


Geraspte Goudse kaas


Warmgerookte zalmsnippers


Kookroom

Warmgerookte zalmsnippers

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
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	450 /108
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	28,8	3,8
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,5	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Schil of was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm.
- Kook de aardappelen 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in blokjes. Snijd de prei in dunne ringen.

2



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei en courgette 3 - 4 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de koekenpan af en laat 6 - 8 minuten stoven. Schep af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille grof.

3



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de bloem 2 - 3 minuten al roerend.
- Verlaag het vuur en voeg de room toe. Blijf constant roeren met een garde.
- Wacht tot de room volledig is opgenomen en herhaal met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt.
- Voeg 2/3 van de dille toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg eerst de prei en courgette in de ovenschaal en vervolgens de vis. Leg tenslotte de aardappelen erbovenop.
- Bestrooi met de kaas en giet de saus erover. Bak de aardappelschotel 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de ovenschotel op borden en garneer met de overige dille.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Belgische klassieker: quiche lorraine

met Goudse kaas, spek en tomaat-rucolasalade

Totale tijd: 50 - 60 min. Familie




Spekreepjes


Ei


Bladerdeeg


Kookroom


Geraspte Goudse kaas


Nootmuskaat


Ui


Rucola en veldsla


Tomaat

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Paneer is een kaas met Indiase roots. Het heeft een milde smaak, behoudt zijn vorm tijdens het bakken en geeft je gerecht een heerlijke, volle structuur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Spekreepjes

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
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4159 /994	743 /178
Vetten (g)	70	12
Waarvan verzadigd (g)	33,7	6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	14,7	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 4 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Bak in dezelfde koekenpan de ui 5 - 10 minuten op middelhoog vuur.
- Klop in een grote kom de eieren met de room. Breng op smaak met peper en zout en rasp er een mespuntje nootmuskaat naar smaak over.

2



Bladerdeeg voorbereiden

- Leg het bladerdeeg, inclusief bakpapier, in een bakvorm of ovenschaal (zie Tip).
- Snijd het overtollige deeg eraf en prik met een vork een aantal gaatjes in het deeg.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan slechts 1/3 van het deeg en bewaar de rest voor een andere keer.*

3



Quiche bakken

- Giet het eimengsel in de deegbodem. Verdeel de spekreepjes en de ui erover.
- Bestrooi met de kaas.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij helemaal gaar is en de bovenkant goudbruin begint te kleuren.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg vlak voor serveren de sla en de tomaat toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Snijd de quiche in stukken. Serveer op borden, met de salade ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fusion bao buns met paneer masala

met yoghurt, ingelegde ui en koriander

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Vegetarisch




Bao-broodje


Paneer


Tikka masalapasta


Rode ui


Mini-komkommer


Tomaat


Verse koriander


Biologische volle yoghurt

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Paneer* (g)	100	200	300	400	500	600
Tikka masalapasta (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	659 /157
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3
Koolhydraten (g)	91	16
Waarvan suikers (g)	24,1	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,8	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 helft van de ui. Snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, de uienringen en een snufje zout. Houd apart en roer af en toe door.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de paneer in blokjes van maximaal 2 cm.

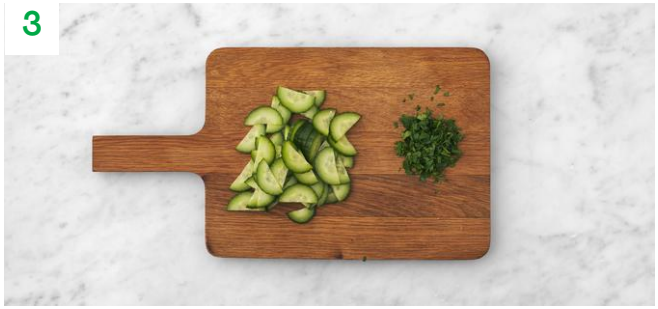
2



Paneer bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paneer samen met de overige ui 6 - 8 minuten, of tot krokant en rondom goudbruin.
- Voeg de tikka masalapasta, de helft van de tomaat en een scheutje water toe. Schep goed om zodat de paneer bedekt is en bak nog 2 minuten.
- Haal de koekenpan van het vuur en roer de helft van de yoghurt erdoor.

3



Salade maken

- Verwarm de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in halve maantjes en snijd de koriander fijn.
- Houd wat van de komkommer apart voor het serveren en voeg de overige komkommer toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de overige tomaat en de helft van de koriander toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

4



Serveren

- Vul de bao-broodjes met de paneer, de ingelegde ui, de achtergehouden komkommer en de overige koriander.
- Besprenkel met de overige yoghurt.
- Voeg de eventuele overige ingelegde ui toe aan de salade, schep goed om en serveer bij de bao-broodjes.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Marokkaans geïnspireerde harira met kip

met orzo, linzen en koriander

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Kipfilet


Verse koriander


Knoflookteen


Tomatenblokjes


Tomatenpuree


Ras el hanout


Rode splitlinzen


Orzo


Ui


Wortel


Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	40	80	120	160	200	240
Orzo (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2954 /706	360 /86
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,5
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	23,5	2,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de kip 3 - 4 minuten per kant, of tot rondom goudbruin.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de soeppan en houd apart (de kip gaart later verder).
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde soeppan en bak de knoflook, ui, wortel, tomatenpuree en ras el hanout 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes en voldoende water toe om de groenten net onder water te zetten. Breng aan de kook.
- Laat 10 - 15 minuten koken, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten mixen

- Voeg de bouillon toe. Houd wat korianderblaadjes apart voor de garnering en voeg de overige koriander toe.
- Pureer met een staafmixer tot een glad geheel.
- Roer de linzen, de kip en de suiker erdoor. Laat 20 - 25 minuten op laag vuur pruttelen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de orzo 10 - 12 minuten, giet daarna af en houd apart.

4



Serveren

- Haal de kip uit de soep, trek met twee vorken uit elkaar en leg terug in de soeppan.
- Voeg de orzo toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de soep in kommen en garneer met de achtergehouden korianderblaadjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sportersfavoriet: XL portie spaghetti met pittige tomatensaus

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch




Spaghetti


Knoflookteen


Ui


Pompoenblokjes


Tomaat


Tomatenpuree


Kookroom


Witte grillkaas


Peruaanse kruidenmix


Verse krulpeterselie en tijm


BBQ-rub


Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	130	260	390	520	650	780
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4167 /996	738 /176
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	27,9	4,9
Koolhydraten (g)	115	20
Waarvan suikers (g)	21,9	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	48	8
Zout (g)	3,7	0,6

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.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de pompoen, de ui en de knoflook 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en voeg een snufje zout toe.
- Dek de koekenpan af en laat 8 - 10 minuten stomen.

2



Pasta koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de peterselie grof. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verwijder de takjes van de tijm en snijd de blaadjes fijn.
- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm en dep droog met keukenpapier.

3



Kaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder olie op middelhoog vuur en bak de kaas in 6 - 8 minuten rondom goudbruin.
- Zet het vuur lager en voeg de tijm en wat honing naar smaak toe.
- Schep goed om en houd warm tot serveren.
- Blus de pompoen af met de balsamicoazijn. Meng de tomatenpuree en tomaat erdoor en bak 2 minuten.

4



Serveren

- Roer de room, beide kruidenmixen en het kookvocht erdoor. Breng flink op smaak met peper en zout en laat 3 minuten pruttelen.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Serveer de pasta op diepe borden en leg de gebakken kaas erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van kipgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Bladerdeeg



Tomaat

Burrata

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
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	2803 /670	509 /122
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren spaghetti met harissa en garnalen

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Volkoren spaghetti


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence


Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	16,1	3,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Puntpaprika bakken

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

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Volkoren fusilli


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas


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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	566 /135
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	10,2	2,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Pasta koken

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

2



Snijden

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Cheesy taquito's met kipgehakt

met volkoren tortilla's, tomatensalsa en yoghurt

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




Volkoren mini-tortilla


Rode ui


Pruimtomaat


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Paprika


Passata


Gerookt paprikapoeder


Geraspte mozzarella


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Knoflook-kruidenmix


Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	525 /125
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,7
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	16,9	3,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de knoflook-kruidenmix toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

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

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

3



Salsa maken

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Plantaardige schnitzel met bruine rijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel




Wortel


Gesneden spitskool


Bruine snelkookrijst


Bosui


Gomasio


Zoete Aziatische saus


Plantaardige schnitzel met cornflakes


Knoflookteen


Gemberpuree

Plantaardige schnitzel met cornflakes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3996 /955	555 /133
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,8
Koolhydraten (g)	110	15
Waarvan suikers (g)	25,5	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,8	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Rijst koken

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met veggie kip en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

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




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Plantaardige kipstukjes


Gesneden snijbonen

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	460 /110
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	12	2
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten koken

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

3



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog en bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hertenbiefstuk met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uienjus

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Aardappelen


Sperziebonen


Rode ui


BBQ-rub


Slamix met radicchio, rucola en bladsla


Aioli


Hertenbiefstuk

NIEUW INGREDIËNT

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

Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	528 /126
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	18,9	2,6
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	14,2	1,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Frieten bakken

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

2



Sperziebonen koken

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

3



Uienjus maken

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

4



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal de biefstuk uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Salade maken

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

6



Serveren

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

Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren orzo met witte kaas en vers basilicum

met knoflookbrood en geroosterde groenten

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




Verse basilicum en oregano


Rode puntpaprika


Courgette


Aubergine


Volkoren orzo


Ui


Knoflookteen


Passata


Gerookt paprikapoeder


Witte kaas


Volkoren tarwe meerzaden bol


Hello Buon Appetito


Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Volkoren orzo (g)	40	75	115½	150	190½	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren tarwe-meerzadenbol (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	482 /115
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,5
Koolhydraten (g)	61	11
Waarvan suikers (g)	21,2	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

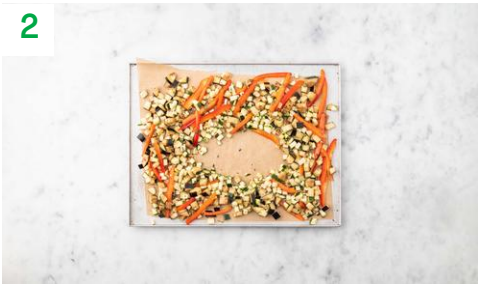
1



Voorbereiden

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

2



Groenten bakken

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

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

3



Orzo koken

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

4



Saus maken

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

5



Mengen

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

6



Serveren

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

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Marokkaanse stijl stoof met kip

met gedroogde abrikozen en ras el hanout

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




Kippendijreepjes met kebabkruiden


Wortel


Ui


Knoflookteen


Ras el hanout


Bulgur


Tomatenpuree


Verse bladpeterselie


Aubergine


Gedroogde abrikozenstukjes


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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	412 /98
Vetten (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	28	4,5
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in halve maantjes. Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten.
- Voeg de aubergine, wortel, ui en knoflook toe en bak nog 2 minuten.

2



Stoven

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

3



Bulgur koken

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

4



Serveren

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

Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Gekonfijte eendendij met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

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




Gekonfijte eendendijfilet


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1½	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3096 /740	454 /108
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	11,2	1,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1



Bulgur koken

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

2



Eend bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de eend, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Haal de eend uit de koekenpan en houd apart onder aluminiumfolie.

3



Groenten snijden

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

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

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Garnalenbowl met mangosalsa

met rijst, koolsla en Afrikaanse kruiden

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




Garnalen


Jasmijnrijst


Ui


Rodekool, wittekool en wortel


Mango


Mini-komkommer


Afrikaanse kruidenmix

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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	100	200	200	300
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	419 /100
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	89	14
Waarvan suikers (g)	24,1	3,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Koolsla maken

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

3



Salsa maken

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

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

4



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen met de Afrikaanse kruidenmix 3 minuten, of tot gaar.
- Serveer de rijst op diepe borden.
- Leg de garnalen, de salsa en de koolsla erbovenop.

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie spaghetti bolognese met Grana Padano

met volkoren spaghetti, tomaten en peterselie

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




Volkoren spaghetti


Ui


Knoflookteen


Wortel


Mini-romatomaten


Plantaardig rulgehakt


Passata


Gedroogde oregano


Hello Umami


Worcestershiresaus


Verse bladpeterselie


Grana Padanovlokken DOP

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 /647	452 /108
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	19,5	3,3
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zalm met kruidige kokos-currysaus

met rijst, bieslook en gebakken groenten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Basmatirijst


Wortel


Paarse wortel


Courgette


Biologische zalmfilet met huid


Kokosmelk


Vissaus


Gele-currykruiden


Knoflook-kruidenmix


Verse bieslook

Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	466 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	17,4	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	11,3	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Snijd de wortels in staafjes en de courgette in halve maantjes van ongeveer 1 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 minuten in de oven.

2



Rijst koken

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio steak | rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie



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

+ Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3778 /903	561 /134
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

3



Bulgur maken

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

4



Steak bakken

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

5



Saus maken

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

6



Serveren

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

Bak het vlees 1 - 3 minuten per kant in een koekenpan op hoog vuur. Voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio zalmfilet | met sesamkorst en noedels

in oestersaus met roerbakgroenten

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





Volkoren noedels



Biologische zalmfilet met huid



Knoflookteen



Ui



Courgette



Spinazie



Oestersaus



Zoet-pittige chilisaus



Sesamzaad



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3054 /730	646 /154
Vetten (g)	41	9
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	54	12
Waarvan suikers (g)	11,7	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Vis bakken

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

3



Groenten bakken

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

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

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.

Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Za'atar-citroenkip met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

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




Citroen


Knoflookteen


Za'atar


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Rozijnen


Courgette


Rode puntpaprika


Kipfilet


Verse bladpeterselie


Gerookt paprikapoeder


Parelcouscous


Rode ui


Gomasio


Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	597 /143
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	22,6	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

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

3



Parelcouscous afmaken

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

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

4



Kip bakken

- Meng in een kom de kip met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en de kip 7 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de kip met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

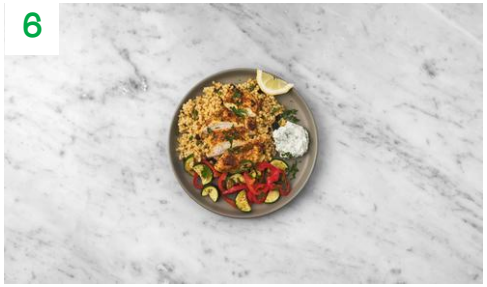
5



Saus maken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio steak | met teriyaki-aubergine

met rijst, wortelsalade en gomasio

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




Witte langgraanrijst


Knoflookteen


Aubergine


Wortel


Teriyakisaus


Gomasio


Verse koriander


Biologische steak

Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	440 /105
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Rijst koken

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

3



Aubergine stomen

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

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

4



Steak bakken

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

5

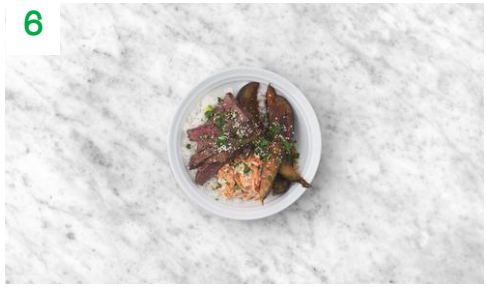


Wortelsalade maken

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

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

6



Serveren

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

+ Bak het vlees 1 - 3 minuten per kant in een koekenpan op hoog vuur. Voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli in romige chorizosaus

met guacamole en tomaten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Chorizoblokjes


Ui


Mini-romatomaten


Guacamole


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rode puntpaprika

Avocadodip

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
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)	3464 /828	751 /180
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,6
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	14,6	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta. Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.

2



Chorizo en groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en chorizoblokjes 2 - 3 minuten.
- Halveer de tomaten en voeg samen met de puntpaprika toe aan de hapjespan.
- Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus afmaken

- Voeg de kruidenroomkaas en de helft van de geraspte kaas toe en laat smelten.
- Voeg de pasta toe en verhit het geheel al roerend 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de overige geraspte kaas over de pasta.
- Schep de guacamole erbovenop.

Serveer met het extra ingredient.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Wraps met panko-garnalen

met regenboogkoolsla met appel en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Garnalen


Tomaat


Rodekool, wittekool en wortel


Appel


Volkoren mini-tortilla


Panko paneermeel


Mayonaise


Peruaanse kruidenmix

Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3992 /954	643 /154
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,9
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	21,2	3,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Voeg de panko toe aan een grote kom. Voeg de helft van de mayonaise toe aan een kleine kom. Breng beide op smaak met peper en zout.
- Zet een bord met keukenpapier klaar.

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

2



Garnalen bakken

- Zorg dat de garnalen rondom bedekt zijn met de Peruaanse kruiden. Wentel door de mayonaise en vervolgens door de panko.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Bak de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Haal uit de koekenpan en houd apart.

3



Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Tip: *Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn en de overige mayonaise.
- Voeg de appel en de koolmix toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's naar smaak kan beleggen.

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

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




Volkoren tortilla


Kipsatéblokjes


Kiwi


Avocado


Rodekool, wittekool en wortel


Veldsla


Verse koriander


Limoen


Peruaanse kruidenmix

Avocado

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 tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2954 /706	607 /145
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	50	10
Waarvan suikers (g)	11,6	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd eventuele grotere stukken kip in kleinere stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de Peruaanse kruiden 6 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met aubergine en kipfilet

en voor ouders: peterselie en kalamata-olijven

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Kalamata-olijven


Italiaanse kruiden


Kookroom


Knoflookteen


Tomatenpuree


Aubergine


Ui


Geraspte Goudse kaas


Verse bladpeterselie


Kipfilet met mediterrane kruiden

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 /869	605 /145
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	24	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	49	8
Zout (g)	2	0,3

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 pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snijd de aubergine in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Halveer de kip door de lengte en wentel door de bloem. Breng op smaak met peper en zout.

2



Aubergine en kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de aubergine en de ui 4 - 5 minuten, of tot gaar. Roer regelmatig door.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten verder, of tot gaar.

3



Saus afmaken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Blus de aubergine af met de witte balsamicoazijn. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de room, de bouillon, de honing en Italiaanse kruiden toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door.

4



Serveren

- Snijd de verse peterselie fijn.
- Serveer de pasta over borden.
- Voor de kinderen: snijd de kip in reepjes en serveer op de pasta. Garneer met de kaas.
- Voor de ouders: serveer de kip op de pasta. Garneer met de kaas, olijven en peterselie.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgoginoedels met veggie gehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch




Plantaardig rulgehakt


Knoflookteen


Groentemix met wittekool


Tahin


Woksaus met gember


Verse koriander


Bulgogisaus


Sesamzaad


Gefrituurde uitjes


Volkoren noedels


Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	736 /176
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	116	24
Waarvan suikers (g)	25,1	5,2
Vezels (g)	18	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,9	0,8

Allergenen

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

1



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pan.

2



Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bak, zodra de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de wittewijnazijn, het achtergehouden kookvocht, de ketjap en wat sambal naar smaak.
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

4



Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen.
- Verdeel de stir-fry erover.
- Garneer met de koriander, het sesamzaad en de gefrituurde uitjes.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Gekonfijte eend met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

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




Gekonfijte eendendijfilet


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Groentemix met wittekool


Volkoren noedels


Zoete Aziatische saus


Gomasio


Woksaus met gember

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
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3042 /727	694 /166
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	10,6	2,4
Koolhydraten (g)	65	15
Waarvan suikers (g)	18,7	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	2,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Meng in een kom de eend en het vocht met de woksaus met gember en de ketjap.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Eend bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de eend, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.

Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze volkoren spaghetti 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


Volkoren spaghetti


Guanciale

Kipgehakt 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
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
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	4021 /961	737 /176
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	14	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 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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

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.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze hertenbiefstuk in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 45 - 55 min.



- Aardappelen
- Ui
- Knoflookteen
- Champignons
- Kookroom
- Sperziebonen
- Basilicumcrème
- Verse bieslook
- Hertenbiefstuk

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

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
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
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)	3439 /822	478 /114
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,9
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
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. Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- 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.

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



Biefstuk bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de biefstuk 1 - 3 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal de biefstuk uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de biefstuk voor serveren tegen de draad in in plakken.

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.

Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van veggie gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Plantaardig rulgehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

Burrata

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
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

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

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Cheesy taquito's met rundergehakt

met biologisch rundergehakt | volkoren tortilla's en yoghurt

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Volkoren mini-tortilla


Rode ui


Pruimtomaat


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Paprika


Passata


Gerookt paprikapoeder


Geraspte mozzarella


Biologisch rundergehakt


Knoflook-kruidenmix


Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 /849	638 /152
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	18,1	3,2
Koolhydraten (g)	60	11
Waarvan suikers (g)	16,8	3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	43	8
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 220 graden.
- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika en 2/3 van de ui 3 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de knoflook-kruidenmix toe en bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Saus maken

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

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

3



Salsa maken

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met garnalen en yoghurtsaus

met peterselie, limoen en snijbonen

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




Pruimtomaat


Wortel


Knoflookteen


Verse bladpeterselie


Limoen


Bulgur


Biologische volle yoghurt


Midden-Oosterse kruidenmix


Garnalen


Gesneden snijbonen

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	404 /97
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,7
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	11,7	1,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten koken

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

3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog en bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Voeg, wanneer de bulgur klaar is, de tomaat, 2/3 van de Midden-Oosterse kruiden en de helft van de peterselie toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipburger met frietjes en aioli

met sperziebonensalade en uienjus

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie





Aardappelen



Sperziebonen



Rode ui



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



BBQ-rub



Oranjehoen kipburger



Aioli

Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	518 /124
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	18	2,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Frieten bakken

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

2



Sperziebonen koken

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

3



Uienjus maken

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

4



Burger bakken

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

5



Salade maken

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

6



Serveren

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

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie kip met tzatziki en sumaksalade

op bulgur met verse kruiden en za'atar

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




Plantaardige kipstukjes


Bulgur


Rode ui


Tomaat


Mini-komkommer


Radijs


Tzatziki


Za'atar


Sumak


Verse bladpeterselie en munt

Kipfilet met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tzatziki* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1½	3	3	6	6	9
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2498 /597	389 /93
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	9,2	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

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

2



Veggie kip bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui met de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten snijden

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

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

4



Serveren

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

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Biefstukreepjes met mangosalsa

met bruine rijst, koolsla en Afrikaanse kruiden

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





Gemarineerde biefstukreepjes



Bruine snelkookrijst



Ui



Rodekool, wittekool en wortel



Mango



Mini-komkommer



Afrikaanse kruidenmix

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 /703	448 /107
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	23,8	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Rijst koken

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

3



Koolsla maken

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

4



Salsa maken

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

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

5



Biefstukreepjes bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Spaghetti bolognese met Grana Padano

met tomaten en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel



- Spaghetti
- Ui
- Knoflookteen
- Wortel
- Mini-romatomaten
- Gekruid rundergehakt
- Passata
- Gedroogde oregano
- Hello Umami
- Worcestershiresaus
- Verse bladpeterselie
- Grana Padanovlokken DOP

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3364 /804	539 /129
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	20	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

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

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kip met rozemarijn-aubergine en peterseliemayonaise

met bulgur, puntpaprika en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie





Verse rozemarijn



Aubergine



Rode ui



Rode puntpaprika



Bulgur



Kipfilet met mediterrane kruiden



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix

Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (ml)	20	40	60	80	100	120
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	560 /134
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Groenten roosteren

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

3



Bulgur maken

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

4



Kip bakken

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 5 minuten per kant, of tot gaar.
- Blus af met de overige zwarte balsamicoazijn en roer de honing erdoor.

5



Saus maken

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

6



Serveren

- Serveer de bulgur op borden en leg de geroosterde aubergine en de kip erop.
- Besprenkel met de saus en garneer met de overige peterselie.

Bak het vlees 1 - 3 minuten per kant in een koekenpan op hoog vuur. Voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Za'atar-citroenheek met peterselie-yoghurtsaus

met parelcouscous, rozijnen en gebakken groenten

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




Citroen


Knoflookteen


Za'atar


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Rozijnen


Courgette


Rode puntpaprika


Heekfilet


Verse bladpeterselie


Gerookt paprikapoeder


Parelcouscous


Rode ui


Gomasio


Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	586 /140
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,8
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	22,6	4,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een grote pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de parelcouscous en de rozijnen 12 - 14 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes en de puntpaprika in dunne reepjes.

2



Groenten bakken

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

3



Parelcouscous afmaken

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

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

4



Vis bakken

- Meng in een kom de vis met de za'atar en de helft van het citroensap.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 minuten.
- Voeg de vis toe en bak in 3 minuten per kant gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de vis met het honingmengsel, bak nog 1 minuut en haal van het vuur.

5



Saus maken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Plantaardige kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

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





Witte tortilla



Plantaardige kipstukjes



Kiwi



Avocado



Rodekool, wittekool en wortel



Veldsla



Verse koriander



Limoen



Peruaanse kruidenmix

Avocado

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3205 /766	686 /164
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	62	13
Waarvan suikers (g)	11	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de plantaardige kip met de Peruaanse kruiden 7 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Pureren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Garnalen met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

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





Garnalen



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember

+ 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
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2096 /501	526 /126
Vetten (g)	15	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,3
Koolhydraten (g)	65	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	6
Zout (g)	3	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de garnalen met de woksaus met gember en de ketjap.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe aan de groenten en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van half-om-halfgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	3180 /760	577 /138
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,3
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

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

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Linguine met harissa, garnalen en Parmigiano Reggiano

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Linguine


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence


Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Puntpaprika bakken

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

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Rigatoni met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Rigatoni


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Pasta koken

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

2



Snijden

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van kipgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Bladerdeeg



Tomaat

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	2803 /670	509 /122
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren spaghetti met harissa en garnalen

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Volkoren spaghetti


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence


Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	16,1	3,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Puntpaprika bakken

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

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Volkoren fusilli


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	566 /135
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	10,2	2,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Pasta koken

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

2



Snijden

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van veggie gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Plantaardig rulgehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

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

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van half-om-halfgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	3180 /760	577 /138
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	23,6	4,3
Koolhydraten (g)	53	10
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

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

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Garneer met het extra ingrediënt. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Linguine met harissa, garnalen en Parmigiano Reggiano

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Linguine


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence


Garnalen, Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Puntpaprika bakken

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

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Rigatoni met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Rigatoni


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Pasta koken

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

2



Snijden

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van kipgehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Mix van ui, wortel en bleekselderij



Bladerdeeg



Tomaat

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[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)	2803 /670	509 /122
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	19,6	3,6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de tomaat, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak), worcestershiresaus en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de vulling is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

+ Garneer met het extra ingrediënt. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren spaghetti met harissa en garnalen

met vers basilicum en puntpaprika

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




Rode puntpaprika


Knoflookteen


Rode ui


Tomaat


Vers basilicum


Parmigiano Reggiano DOP


Volkoren spaghetti


Passata


Harissa


Garnalen


Hello Provence

Garnalen, Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	545 /130
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	73	16
Waarvan suikers (g)	16,1	3,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Puntpaprika bakken

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

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met champignonroomsaus

met truffelolie, broccolini en spinazie

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




Volkoren fusilli


Bimi broccoli


Champignons


Geraspte pecorino DOP


Olijfolie met truffelaroma


Knoflookteen


Rode ui


Spinazie


Hello Umami


Fresco spalmabile - roomkaas

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2632 /629	566 /135
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,1	2
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	10,2	2,2
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Pasta koken

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

2



Snijden

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

3



Saus maken

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

4



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hartige pie van veggie gehakt met BBQ-rub

met wortel, tomaat en bleekselderij

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





Plantaardig rulgehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Tomaat



Mix van ui, wortel en bleekselderij

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 /623	494 /118
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	3,4
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	11,9	2,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten bakken

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

2



Vulling maken

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

3



Ovenschotel maken

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

4



Serveren

- Serveer de ovenschotel over de borden.

Garneer met het extra ingrediënt. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.