Loaded nachos met gehakt

met zelfgemaakte guacamole, jalapeño's en kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Biologische zure room* (g)	100
Jalapeño* (stuk(s))	2
Bosui* (g)	125
Avocado (stuk(s))	2
Sjalot (stuk(s))	1
Limoen* (stuk(s))	1
Tomaat (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½
Geraspte Goudse kaas* (g)	150
Tortillachips (g)	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	962 /230
Vetten (g)	15
Waarvan verzadigd (g)	4,7
Koolhydraten (g)	16
Waarvan suikers (g)	1,4
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	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. Snijd de bosui fijn.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de Copacabana-kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten.
- Verdeel de tortillachips over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het gehakt, de jalapeños (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ⅔ van de bosui over de tortillachips. Top af met de kaas.

2



Snijden

- Bak de nacho's 10 - 15 minuten, of tot de kaas gesmolten is.
- Halveer ondertussen de avocado. Verwijder de pit en schil, snijd de avocado in blokjes en leg in een grote kom.
- Snijd de tomaat in fijne blokjes. Halveer de limoen.
- Snijd de sjalot fijn en pers de knoflook of snijd fijn.

3



Serveren

- Prak de avocado met een vork fijn. Voeg de tomaat, sjalot en knoflook toe.
- Pers de limoen uit in de kom. Meng alles door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
- Haal de nacho's uit de oven. Serveer op de bakplaat of in een serveerschaal.
- Garneer met de overige bosui. Voeg de zure room toe aan een kom. Serveer de zure room en de guacamole apart.

Eet smakelijk!

Vietnamese rijstvelloempia's met kip

met teriyakisaus en verse groenten | 10 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Rijstpapier (stuk(s))	½
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Verse koriander en munt* (g)	10
Kipfilet* (stuk(s))	1
Teriyakisaus (g)	25
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50
Pindasaus* (g)	80
Sesamolie (ml)	10
Basmatirijst (g)	75
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1
Wittewijnazijn (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	649 /155
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	1
Koolhydraten (g)	20
Waarvan suikers (g)	4,7
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en zet apart.
- Besprenkel de rijst met zonnebloemolie. Meng goed en bewaar apart voor later gebruik.
- Rasp de wortel fijn. Snijd de verse kruiden fijn. Snijd de komkommer in kleine reepjes.
- Snijd de kip in kleine blokjes.

2



Saus bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de teriyakisaus toe en bak nog eens 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus en sesamolie toe aan een kleine kom. Meng met de sojasaus, wittewijnazijn en honing.
- Vul een diepe bord met lauwwarm water. Week een rijstvel 5 - 10 seconden in het water en leg het vervolgens op een schoon bord.

3



Serveren

- Leg de kip in het midden van het rijstvel en beleg met sla, wortel, komkommer, rijst en verse kruiden.
- Vouw de onderkant van het rijstvel over de vulling, vouw de zijkanten naar binnen en rol op.
- Herhaal dit met de overige rijstvellen.
- Serveer op een grote schaal met de pinda-sojasaus erbij.

Eet smakelijk!

Quesadilla's met kipgehakt en paprika

met pittige dipsaus | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Rode ui (stuk(s))	2
Paprika* (stuk(s))	1
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	200
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1
Tomaat (stuk(s))	2
Biologische zure room* (g)	50
Witte tortilla (stuk(s))	4
Geraspte Goudse kaas* (g)	75
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	569 /136
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	20,1	4
Koolhydraten (g)	57	11
Waarvan suikers (g)	10,8	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwitten (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Vulling maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt en de helft van de Copacabana-kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten mee, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

2



Quesadilla's maken

- Snijd ondertussen de tomaat in dunne plakjes.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verdeel het gehakt-groentemengsel over een helft van elke tortilla.
- Verdeel de geraspte kaas over de tortilla's en beleg met 2 - 3 tomatenplakjes per tortilla. Druk goed aan.
- Besprenkel de bovenkant van de quesadilla's met wat olijfolie.

3



Serveren

- Bak de quesadilla's 5 - 7 minuten bovenin de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Meng in een kleine kom de zure room met de overige Copacabana-kruidenmix.
- Snijd ondertussen de overige tomatenplakjes fijn en meng met de zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de quesadilla's met de dipsaus.

Eet smakelijk!

Krokante kiphapjes

met mangodip en srirachamayo | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kipfilet* (stuk(s))	3
Panko paneermeel (g)	50
Piri-pirikruiden (tl)	3
Mangochutney* (g)	40
Biologische zure room* (g)	50
Sriracha-mayo* (g)	50
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Olijfolie (el)	2
Sambal (tl)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	947 /226
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	2,3
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	16
Zout (g)	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.
- Voeg de gewone mayonaise toe aan een kom.
- Meng in een andere kom de panko met de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en 2 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kipfilet in stukken van 3 cm.

2



Kip bakken

- Voeg de kip toe aan de kom met de mayonaise, breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Wentel de kip door het paneermeel, zorg ervoor dat de kip volledig bedekt is. Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak de kip 15 - 20 minuten bovenin de oven, of tot hij licht goudbruin is.

3



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangochutney en de zure room.
- Voeg de sambal toe en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de krokante kiphapjes op een serveerschaal.
- Serveer de mangodip en srirachamayo ernaast.

Eet smakelijk!

Gebakken garnalen met knoflook en rode peper

met curry-stijl yoghurtdip | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	2
Amandelschaafsel (g)	10
Limoen* (stuk(s))	1
Rode peper* (stuk(s))	1
Grote garnalen* (g)	260
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	¼
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	402 /96
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	0,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	12
Zout (g)	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in partjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

2



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de garnalen toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de knoflook en rode peper toe en bak nog 1 minuut. Haal daarna de pan van het vuur.
- Voeg de limoenrasp toe aan de garnalen.

3



Afmaken

- Meng in een kleine kom de Griekse yoghurt en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de yoghurt met curry op een serveerschaal. Verdeel de garnalen met de knoflook en de rode peper over de yoghurt.
- Bestrooi met de amandelschaafsel. Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!

Baguette bolognese

met geraspte kaas | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Rode ui (stuk(s))	1
Knoflookteen (stuk(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Tomatenpuree (kuipje(s))	½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1
Witte demi-baguette (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Water (ml)	150
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	777 /186
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	2,2
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	1,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	8
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd voorzicht in de lengte de bovenkant van de baguette eraf. Haal wat van de binnenkant van het brood eruit met een lepel.

2



Bolognese maken

- Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur. Bak het gehakt, de ui en de knoflook 6 - 8 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg de tomaat en de tomatenpuree toe aan de koekenpan en roer 1 - 2 minuten.
- Voeg het water toe en laat 5 - 6 minuten pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken en serveren

- Leg de baguette op een bakplaat met bakpapier.
- Schep de bolognesevulling in de baguette. Strooi de kaas erover.
- Bak 5 - 6 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Snijd de baguette in stukken en serveer.

Eet smakelijk!

Flammkuchen met gerookte zalm

met citroen, kappertjes en zure room | 2 porties

Voorafje

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Flammkuchen* (stuk(s))	2
Koudgerookte zalm* (g)	120
Biologische zure room* (g)	100
Kappertjes (g)	30
Rode ui (stuk(s))	1
Citroen* (stuk(s))	1
Veldsla* (g)	80
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1837 /439	565 /135
Vetten (g)	14	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1,4
Koolhydraten (g)	51	16
Waarvan suikers (g)	4,3	1,3
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	24	7
Zout (g)	2,9	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Toppings toevoegen

- Houd 1 el zure room apart voor de garnering. Besmeer de flammkuchen met de overige zure room.
- Beleg met de ui en kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flammkuchen in 8 - 10 minuten goudbruin in de oven.
- Snijd de citroen ondertussen in partjes.

3



Serveren

- Snijd de flammkuchen in stukken. Beleg met de gerookte zalm en verdeel de achtergehouden zure room erover.
- Leg de sla erbovenop.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!

Gebakken camembert in bladerdeeg

met spekreepjes, ui en tijm | om te delen

Voorafje

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Ui en spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes en ui 3 - 4 minuten.
- Voeg in de laatste minuut de knoflook en ¾ van de tijmblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Kerf ondertussen de camembert in en vul met de overige tijmblaadjes in de openingen.
- Rol het bladerdeeg met bakpapier uit op een bakplaat met bakpapier.

3



Bakken en serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Griezelige gevulde paprika's

met pesto en geraspte kaas | 4 porties

Voorafje

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Paprika* (stuk(s))	4
Basmatirijst (g)	150
Tomatenpuree (kuipje(s))	1
Geraspte Goudse kaas* (g)	50
Pesto genovese* (g)	40
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Olijfolie (el)	1
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	½
Kokend water (ml)	500
Wittewijnazijn (tl)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	413 /99
Vetten (g)	5
Waarvan verzadigd (g)	1,6
Koolhydraten (g)	10
Waarvan suikers (g)	2,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan voor de rijst. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 15 - 20 minuten.
- Snijd de bovenkant van de paprika's af, maar bewaar de bovenkant om later als deksel te gebruiken. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's.

2



Paprika's uithollen

- Snijd voorzichtig driehoekige ogen en monden uit de paprika's, zodat ze lijken op enge gezichten.
- Plaats de paprika's met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi royaal met zout. Bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.

3



Serveren

- Giet de rijst af en voeg toe aan de hapjespan. Bak 2 minuten op middelhoog vuur zonder veel te roeren.
- Roer de pesto, wittewijnazijn en kaas erdoorheen. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Vul de paprika's met de rijst en het gehaktmengsel.
- Plaats de bovenkant erop en serveer de Halloween-paprika's direct.

Eet smakelijk!

Zelfgemaakt bananenbrood

met dadels en walnoten | om te delen

Bakken

Totale tijd: 60 - 70 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Afmaken

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

3



Serveren

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

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Brownies met donkere chocolade en pindastukjes

met bosbessenspread | 9 stukjes

Bakken

Totale tijd: 40 - 50 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mix voor chocoladecake (g)	400
Ei* (stuk(s))	2
Gezouten pinda's (g)	40
Pure-chocoladedruppels (g)	100
Fruitbeleg bosbes (g)	15
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (g)	40
Water (ml)	80

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1459 /349
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6,8
Koolhydraten (g)	47
Waarvan suikers (g)	31,1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	7
Zout (g)	1,3

Allergenen

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

1



Beslag maken

- Haal de roomboter uit de koelkast en snijd in blokjes. Laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 x 20 cm of een vierkante ovenschaal met bakpapier.
- Meng in een grote kom de cakemix met de aangegeven hoeveelheid water, roomboter en eieren. Mix het geheel tot een glad beslag (zie Tip).

Tip: *Heb je een elektrische mixer of garde? Gebruik deze dan voor het beslag en mix 4 minuten op de laagste stand.*

2



Brownies bakken

- Hak de pinda's grof. Roer de helft van de pinda's en de helft van de chocoladedruppels door het beslag.
- Giet het beslag in de bakvorm. Verdeel de jam over het deeg en maak er met een mes een swirl van. Bestrooi met de overige chocoladedruppels.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven. De brownies zijn klaar zodra er kleine scheurtjes op de bovenkant ontstaan.

3



Serveren

- Haal de brownie wanneer deze klaar is uit de oven en laat 5 minuten afkoelen (zie Tip).
- Snijd de brownie in in 9 stukjes en verdeel over een serveerschaal.
- Garneer met de overige pinda's.

Tip: *Controleer of de brownie klaar is door een satéprikker in het midden te steken. Als de satéprikker er droog uitkomt is de brownie klaar. Zet de brownie nog een paar minuten terug in de oven als er nog veel beslag aan blijft kleven.*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Carrot cake met citroen-roomkaasglazuur

met kokosrasp en pistachenoten | +/- 10 stukken

Bakken

Totale tijd: 80 - 90 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	160
Wortel* (stuk(s))	3
Kristalsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	4
Tarwebloem (g)	200
Bakpoeder (g)	12
Gemalen kaneel (tl)	1½
Poedersuiker (g)	100
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2
Kokosrasp (g)	40
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1188 /284
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	8,6
Koolhydraten (g)	33
Waarvan suikers (g)	22,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast. Weeg 160 gram af, snijd in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Rasp de wortels.
- Bekleed een ronde taartvorm met een doorsnede van 24 cm met bakpapier.
- Meng in een grote kom de roomboter, suiker en het zout met een spatel of mixer tot een romige, luchtige massa. Mix een voor een de eieren erdoor.

2



Deeg mengen

- Spatel voorzichtig de bloem, het bakpoeder, de kaneel en 2 mespuntjes nootmuskaat erdoor. Voeg tot slot de geraspte wortel en de kokosrasp toe en spatel door het beslag.
- Giet het beslag in de taartvorm. Bak de taart 50 - 60 minuten in de oven.
- Hak de pistachenoten grof.
- Giet de poedersuiker in een kom. Voeg lepel voor lepel de roomkaas toe en klop met een vork tot een egale massa.

3



Serveren

- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp en pers de citroen uit. Voeg de citroenrasp toe aan de roomkaas en voeg wat citroensap naar smaak toe.
- Controleer of de carrot cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Komt hij er schoon uit? Dan is de carrot cake klaar.
- Haal de cake uit de oven en laat volledig afkoelen.
- Besmeer de bovenkant van de cake met het roomkaasglazuur en garneer met de pistachenoten.

Eet smakelijk!

Appelcrumblecake

met walnoten en sinaasappelrasp | om te delen

Bakken

Totale tijd: 75 - 85 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sinaasappel* (stuk(s))	1
Ongezouten boter* (g)	250
Appel* (stuk(s))	2
Rietsuiker (g)	200
Ei* (stuk(s))	5
Tarwebloem (g)	380
Bakpoeder (g)	16
Gemalen kaneel (tl)	2
Walnootstukjes (g)	40
Slagroom* (ml)	200

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1298 /310
Vetten (g)	19
Waarvan verzadigd (g)	10,8
Koolhydraten (g)	29
Waarvan suikers (g)	13,9
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 160 graden. Rasp de schil van de sinaasappel met een fijne rasp.
- Snijd de roomboter in blokjes en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in partjes.
- Vet een ronde, diepe cakevorm met een doorsnede van 20 cm in met boter, of bekleed de bodem en zijkanten met bakpapier.

2



Mixen

- Houd 2 el suiker apart. Voeg de roomboter en de overige suiker toe aan een mengkom. Mix met een handmixer tot een licht en luchtig geheel. Voeg de eieren, 250 g bloem, het bakpoeder en de helft van de sinaasappelrasp toe.
- Schep 3 el van het mengsel in een tweede kom. Voeg de kaneel, 1 el suiker en 130 g bloem toe aan de tweede kom. Wrijf het mengsel met je vingers tot een kruimelig deeg.
- Voeg de appels en walnoten toe aan de grote kom en vouw door het beslag. Voeg het beslag toe aan een cakeblik en verdeel het kruimeldeeg erovergeen.

3



Serveren

- Bak 50 - 60 minuten. Bewaar apart en laat de cake 10 - 15 minuten afkoelen in de vorm.
- Voeg ondertussen de slagroom, 1 el suiker en de overige sinaasappelrasp toe aan een hoge kom en mix met een handmixer tot de slagroom stevig is.
- Haal de cake uit de vorm en leg op een serveerschaal.
- Serveer met de sinaasappelslagroom.

Eet smakelijk!

Appelgalette met amandelschaafsel

met frisse citroen-roomkaastopping | om te delen

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bladerdeeg* (roll(s))	1
Appel* (stuk(s))	4
Amandelschaafsel (g)	60
Poedersuiker (g)	100
Citroen* (stuk(s))	1
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] melk (el)	1
Bloem (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	846 /202
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	4,0
Koolhydraten (g)	25
Waarvan suikers (g)	13,8
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	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.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in plakjes.
- Meng in een kom de bloem met de helft van het amandelschaafsel en de helft van de poedersuiker.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Pers de citroen uit boven een kleine kom.

2



Galette maken

- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier. Verdeel het amandel-suikermengsel erover en laat een rand van 3 - 5 cm vrij.
- Verdeel de appelplakjes gelijkmatig over het bladerdeeg.
- Vouw de randen van het bladerdeeg naar binnen en bestrijk met de melk.
- Verdeel het overige amandelschaafsel erover: gebruik het merendeel voor de gevouwen randen en verdeel de rest over de appels.

3



Bakken en serveren

- Bak de galette 25 - 30 minuten in het midden van de oven, of tot goudbruin. Laat 5 - 10 minuten afkoelen.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met de citroenrasp en het citroensap.
- Houd 1 el poedersuiker apart ter garnering. Meng de overige poedersuiker door de roomkaas.
- Serveer de galette met een toef roomkaas en bestrooi met de achtergehouden poedersuiker.

Eet smakelijk!

Paddenstoelen-cupcakes uit het Sprookjesbos

met mascarponeglazuur | om te delen

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.

Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Handmixer, 2x mengkom, muffinvorm, bakpapier

Ingrediënten

	Om te delen
Red velvet cakemix (pak(ken))	1
Ei* (stuk(s))	2
Mascarpone* (g)	200
Poedersuiker (g)	200
Zelf toevoegen	
Water (ml)	150
Zonnebloemolie (ml)	80

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1484 /355
Vetten (g)	14,4
Waarvan verzadigd (g)	6
Koolhydraten (g)	52
Waarvan suikers (g)	16,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,6

Allergenen

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







1. Beslag maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier: knip vierkantjes uit het bakpapier die groot genoeg zijn om in de muffinvormpjes te passen (zie Tip).
- Voeg de red velvet cakemix, ei, zonnebloemolie en water toe aan een grote mengkom.
- Meng goed tot een glad beslag.

Tip: *Gebruik eventueel papieren muffinvormpjes als je deze in huis hebt.*

2. Cupcakes bakken

- Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul elke vorm tot bijna aan de rand.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot gaar.
- Voeg ondertussen de mascarpone en de poedersuiker toe aan een mengkom.
- Klop met een handmixer tot stevige pieken.

3. Versieren en serveren

- Haal de cupcakes uit de oven en laat volledig afkoelen. Dit duurt ongeveer 30 minuten.
- Haal de cupcakes uit de vorm wanneer ze zijn afgekoeld.
- Verdeel het mascarponeglazuur eroverheen.
- Serveer de cupcakes.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!

Roodkapjes appeltaart

met kaneelslagroom | +/- 12 porties

Bakken

Totale tijd: 30 - 40 min.



Tover sprookjes op tafel

Kook dit sprookjesachtige recept en maak kans op een onvergetelijke overnachting in het Efteling Loonsche Land.

Scan de QR-code voor meer informatie (en actievoorwaarden).

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, bakkwast, taartblik met een doorsnede van 24 cm, handmixer, 2x mengkom, keukenpapier, bakpapier, vershoudfolie, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 4 personen

	12 porties
Rozijnen (g)	80
Ei* (stuk(s))	2
Ongezouten boter* (g)	200
Tarwebloem (g)	300
Bakpoeder (g)	16
Appel* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Rietsuiker (g)	200
Slagroom* (ml)	200
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	2
Zout (tl)	¼

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1283 /307
Vetten (g)	16,5
Waarvan verzadigd (g)	10,3
Koolhydraten (g)	35
Waarvan suikers (g)	21
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Week de rozijnen 15 minuten in een kleine kom met lauw water. Giet daarna af en dep droog met keukenpapier.



2. Deeg maken

- Kneed in een mengkom de roomboter 2 minuten met een mixer. Voeg 1 ei toe en mix 1 - 2 minuten verder.
- Voeg 180 g rietsuiker, de bloem, het bakpoeder en het zout toe. Kneed met een mixer met deeghaken of met je handen tot een samenhangend deeg.
- Dek de mengkom af met vershoudfolie en laat 10 minuten rusten in de koelkast.



3. Klokhuizen verwijderen

- Schil ondertussen de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in kleine blokjes.
- Meng in een kom de appels met de rozijnen, de overige rietsuiker, ¾ van de kaneel en 1 el kristalsuiker.



4. Taart samenstellen

- Vet een taartblik in of bekleed met bakpapier. Gebruik ⅔ van het deeg om de bodem en zijkanten van de het taartblik te bedekken.
- Verdeel het appelmengsel gelijkmatig over het deeg.
- Vorm dunne rolletjes van het overige deeg. Leg de rolletjes in een ruitjespatroon bovenop het appelmengsel.



5. Bakken

- Klop in een kom 1 ei los. Bestrijk het deeg met het ei.
- Bak de taart 45 - 50 minuten, of tot de korst goudbruin kleurt.



6. Serveren

- Voeg de room, 1 el kristalsuiker en het overige kaneel toe aan een mengkom.
- Klop met een mixer of een garde 3 - 4 minuten, of tot er stevige pieken ontstaan.
- Serveer de appeltaart met de kaneelslagroom.

En ze aten nog lang en gelukkig...

Eet smakelijk!

Spookachtige halloweenkoekjes

met chocoladestukjes | 10 - 12 stuks

Bakken

Totale tijd: 45 - 55 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ongezouten boter* (g)	130
Ei* (stuk(s))	1
Tarwebloem (g)	200
Citroen* (stuk(s))	½
Poedersuiker (g)	100
Chocoladedruppels (g)	50
Zelf toevoegen	
Suiker (g)	80
Water (el)	¼
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1732 /414
Vetten (g)	20
Waarvan verzadigd (g)	12,3
Koolhydraten (g)	53
Waarvan suikers (g)	27,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Rasp de schil van ½ citroen met een fijne rasp en pers de citroenhelft uit. Kluts het ei in een kleine kom.
- Meng in een grote kom de roomboter, kristalsuiker en citroenrasp met een mixer of garde. Roer de bloem, het zout en het ei erdoor en kneed met je handen tot een deeg. Bedek de kom met vershoudfolie en laat 30 minuten rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Strooi wat bloem over het aanrecht en rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer ½ cm.

2



Koekjes maken

- Gebruik een mes om spookvormige koekjes uit het deeg te snijden (zie Tip).
- Kneed het overige deeg opnieuw tot een bal, rol uit en herhaal tot al het deeg gebruikt is.
- Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier. Zorg dat er genoeg ruimte tussen de koekjes blijft. Gebruik eventueel twee bakplaten.

Tip: *Je kunt ook een glas gebruiken om ronde koekjes uit het deeg te snijden.*

3



Bakken en serveren

- Bak de koekjes 12 - 15 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat 5 minuten rusten op de bakplaat.
- Meng in een kleine kom 1 el citroensap met de poedersuiker en ¼ el water om een glazuur te maken.
- Gebruik een lepel om de koekjes te bestrijken met het glazuur.
- Leg 2 chocoladedruppels op elk koekje om oogjes te maken.

Tip: *Gebruik water in plaats van citroensap als je niet van de zure smaak van citroen houdt!*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Griezelige cupcakes

met roomkaasglazuur | 10 stuks

Bakken

Totale tijd: 50 - 60 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 4 personen

Bakpoeder (g)	16
Biologische halfvolle melk* (ml)	120
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Chocoladedruppels (g)	100
Tarwebloem (g)	180
Ei* (stuk(s))	2
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Kristalsuiker (g)	150
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (ml)	15
[Plantaardige] roomboter (g)	75
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1472 /352
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	10,2
Koolhydraten (g)	41
Waarvan suikers (g)	16
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	6
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de roomboter uit de koelkast, weeg af en snijd in blokjes. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bekleed een muffinvorm met bakpapier door vierkantjes te knippen die groot genoeg zijn om in elke muffinvorm te passen (zie Tip).

Tip: *Gebruik papieren muffinvormpjes als je die hebt.*

2



Beslag maken

- Klop in een grote kom de zachte roomboter, suiker en zonnebloemolie met een handmixer tot het licht en luchtig is.
- Voeg één voor één de eieren toe en mix tot alles goed is opgenomen.
- Voeg de afgewogen bloem, het zout en het bakpoeder toe. Meng tot alles net gemengd is.

3



Cupcakes bakken

- Voeg geleidelijk de melk toe en mix voorzichtig tot alles volledig gemengd is.
- Voeg 60 gram van de wittechocoladedruppels toe en spatel door het beslag.
- Verdeel het beslag over de beklede muffinvormpjes en vul elke vorm bijna tot de rand.
- Bak 18 - 20 minuten in de oven, of tot gaar en goudbruin.

4



Witte chocolade laten smelten

- Breng ondertussen een dun laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom op de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Houd 6 wittechocoladedruppels apart voor de decoratie. Laat de rest al roerend smelten in de kom.

5



Melkchocolade laten smelten

- Haal de cupcakes uit de vorm en laat afkoelen voor het decoreren.
- Meng de roomkaas met de gesmolten witte chocolade, wanneer deze is afgekoeld maar nog steeds vloeibaar is.
- Laat op dezelfde manier de melkchocolade smelten in een andere hittebestendige kom.

6



Serveren

- Wacht tot de cupcakes volledig zijn afgekoeld en besmeer de bovenkant met een laagje glazuur.
- Gebruik een prikker om de cupcakes met de gesmolten melkchocolade te versieren met spinnenwebben of griezelige monsters.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

HELLO FRESH

Ontbijtbox

Begin de dag vol vitaminen!

1 **American Pancakes met mango en kokos**
met honingmascarpone

2 **Sandwiches met ham en kruidenroomkaas**

3 **Yoghurtbowl met mango**

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

American-stijl Pancakes met mango en kokos
met honingmascarpone | 2 porties

20 min.



Ingrediënten voor 2 porties

Tarwebloem (g)	200
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Ei* (stuk(s))	2
Kokosrasp (g)	20
Mango* (stuk(s))	1
Mascarpone* (g)	50
Zelf toevoegen	
Zout (tl)	½
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Benodigdheden
Grote koekenpan, kleine kom, 2x kom, aluminiumfolie

Stap 1.
- Klop de eieren los in een kom, voeg de karnemelk toe en klop samen tot een luchtig mengsel (zie Tip).
- Voeg in een andere kom de bloem, zout, suiker en een ½ zakje bakpoeder toe.
- Spatel het eimengsel door de bloem.

Tip: *Blijf roeren tot er veel luchtbellen ontstaan.*

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

Stap 3.
- Schil en snijd de mango in blokjes.
- Meng de mascarpone met de honing in een kleine kom.

Stap 4.
- Serveer de pannenkoeken op borden.
- Leg een lepel honingmascarpone erop en verdeel de mangoblokjes eroverheen.
- Strooi de kokosrasp over de pancakes. Besprenkel met extra honing naar smaak.

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

Sandwiches met ham en kruidenroomkaas

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

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

Allergenen

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

Yoghurtbowl met mango

2 x ontbijten voor 2 personen | 4 porties

10 min.



Ingrediënten voor 4 porties

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

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

Eet smakelijk!

Smoothiebox

2 porties per smoothie | 3 verse smoothies

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	750
Banaan (stuk(s))	4
Ananas* (g)	200
Limoen* (stuk(s))	1½
Kokosrasp (g)	10
Blauwe bessen* (g)	125
Komkommer* (stuk(s))	½
Spinazie* (g)	100
Mango* (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	495 /118
Vetten (g)	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4
Koolhydraten (g)	9
Waarvan suikers (g)	7,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	1
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



Piña-coladasmoothie

- Snijd 1 banaan in plakken. Pers de limoen uit boven een kleine kom.
- Voeg de banaan, de ananas, het limoensap en 250 ml kokosmelk toe aan een blender of hoge kom met staafmixer. Mix tot een smoothie.
- Mix honing naar smaak door de smoothie. Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer met de kokosrasp.

2



Green booster smoothie

- Snijd de komkommer in kleine stukken. Pel 1 banaan en snijd in stukken. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine stukken. Pers ½ limoen uit boven de blender of een hoge kom met staafmixer.
- Voeg de banaan, spinazie, komkommer, ⅔ van de mango en 250 ml kokosmelk toe. Pureer met de blender of een staafmixer tot een dikke smoothie. Voeg honing naar smaak toe en mix de smoothie nog een keer kort.
- Schenk de smoothie uit in 2 glazen. Garneer met de achtergehouden mango.

3



Blauwebessen-kokossmoothie

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

Eet smakelijk!

Halloween-smoothiebowl

met mango en sinaasappel | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Mango* (stuk(s))	2
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Kokosmelk (ml)	180
Chiazaad (g)	20
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1757 /420	370 /88
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	44,8	9,4
Vezels (g)	11	2
Eiwitten (g)	6	1
Zout (g)	0	0

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Halveer de sinaasappels. Pers uit boven een blender of hoge kom met staafmixer.
- Schil de mango en snijd fijn.

2



Mixen

- Voeg de mango en kokosmelk toe aan de blender en mix tot een dikke smoothie.
- Verdeel de smoothie over twee kommen.
- Voeg wat honing naar smaak toe.

3



Serveren

- Knip een klein hoekje van het zakje chiazaad af.
- Gebruik de chiazaadjes om driehoekige ogen en enge monden op elke smoothiebowl te tekenen.
- Serveer de halloween-smoothiebowls direct.

Eet smakelijk!

Chiapudding op 3 manieren

mango & pistache, appel & rozijnen, appel & blauwe bessen | 3 x ontbijt voor 2 personen

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Kokosmelk (ml)	500
Kokosrasp (g)	10
Mango* (stuk(s))	1
Appel* (stuk(s))	1
Gemalen kaneel (tl)	1
Pistachenoten (g)	20
Chiazaad (g)	100
Rozijnen (g)	20
Blauwe bessen* (g)	125
Fruitbeleg bosbes (g)	30
Zelf toevoegen	
Water (ml)	100
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	2

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	680 /162
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	6,5
Koolhydraten (g)	14
Waarvan suikers (g)	9,5
Vezels (g)	4
Eiwitten (g)	2
Zout (g)	0

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

Allergenen

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

1



Variatie 1: Mango en pistache (2 porties)

- Meng in een grote kom het chiazaad, de kokosmelk, 100 ml water en de honing tot er geen klontjes meer zijn. Laat 10 minuten rusten en roer daarna nog eens goed door.
- Verdeel over 6 glaasjes. Houd ruimte over voor de toppings. Bewaar afgedekt in de koelkast en laat een nacht of minstens 4 uur opstijven.
- Hak de pistachenoten grof. Schil de mango en snijd in blokjes.
- Houd wat mangoblokjes apart ter garnering. Roer de overige mangoblokjes door 2 glaasjes met chiapudding. Garneer met de pistachenoten en de overige mango.

2



Variatie 2: Appel en rozijnen (2 porties)

- Snijd de helft van de appel in kleine blokjes. Meng in een kom de appel met 1 tl kaneel (zie Tip).
- Verdeel de appel en kaneel over 2 glaasjes met chiapudding.
- Garneer met de rozijnen.

3



Variatie 3: Appel en blauwe bessen (2 porties)

- Snijd de andere helft van de appel in kleine blokjes.
- Verdeel de bosbessenjam over 2 glaasjes met chiapudding en meng goed.
- Leg de blauwe bessen en appelblokjes erbovenop.
- Garneer met de kokosrasp.

Eet smakelijk!

Ontbijtbowls met Griekse yoghurt en vers fruit

met 3 variaties van toppings | 2 porties per variatie

Ontbijt

Totale tijd: 5 - 10 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	1000
Blauwe bessen* (g)	125
Appel* (stuk(s))	2
Gemalen kaneel (tl)	3
Pecanstukjes (g)	20
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Cranberry-walnootmix (g)	60
Kokosrasp (g)	40
Zelf toevoegen	
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	581 /139
Vetten (g)	10
Waarvan verzadigd (g)	5,2
Koolhydraten (g)	8
Waarvan suikers (g)	4,8
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	3
Zout (g)	0,1

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

Allergenen

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

1



Yoghurt met blauwe bessen en kokosrasp

- Verdeel ⅓ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de blauwe bessen en de kokosrasp.
- Voeg honing naar smaak toe.

2



Yoghurt met appel en pecannoten

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Verdeel ⅓ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de appel, pecannoten en kaneel.
- Voeg honing naar smaak toe.

3



Yoghurt met sinaasappel, cranberry's en walnoten

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel ⅓ van de yoghurt over twee kommen.
- Garneer met de sinaasappel en de cranberry-walnootmix.
- Voeg honing naar smaak toe.

Eet smakelijk!

Hartige ontbijtcrackers

met 3 variaties van toppings | 2 porties per ontbijt

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Avocado (stuk(s))	2
Geitenkaas* (g)	200
Tomaat (stuk(s))	1
Tuinkers* (g)	20
Crackers (stuk(s))	12
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	100
Gebraden kipfilet* (g)	120
Witte kaas* (g)	50
Zelf toevoegen	
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	781 /187
Vetten (g)	14
Waarvan verzadigd (g)	6,2
Koolhydraten (g)	3
Waarvan suikers (g)	1
Vezels (g)	3
Eiwitten (g)	11
Zout (g)	0,7

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

Allergenen

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

1



Optie 1: Avocado, witte kaas en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Prak het vruchtvlees fijn in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de geprakte avocado over de crackers. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.

2



Optie 2: Geitenkaas, tomaat en tuinkers

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Snijd de tomaat in plakken.
- Besmeer de crackers met de geitenkaas.
- Beleg met de tomaat. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

3



Optie 3: Roomkaas, avocado en kipfilet

- Verdeel vier crackers over twee borden.
- Halveer 1 avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Besmeer de crackers met de roomkaas. Beleg met de helft van de kipfilet.
- Beleg met de avocado. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de helft van de tuinkers.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

American pancakes met witte chocolade en mascarponesaus

met sinaasappelschijfjes en pistachenoten | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 30 - 40 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tarwebloem (g)	150
Ei* (stuk(s))	2
Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Bakpoeder (g)	8
Mascarpone* (g)	150
Witte-chocoladedruppels (g)	100
Sinaasappel* (stuk(s))	1
Pistachenoten (g)	20
Zelf toevoegen	
Suiker (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	4
Zonnebloemolie (el)	1
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	5096 /1218	1042 /249
Vetten (g)	66	14
Waarvan verzadigd (g)	35,8	7,3
Koolhydraten (g)	127	26
Waarvan suikers (g)	40,1	8,2
Vezels (g)	6	1
Eiwitten (g)	29	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Kluts de eieren in een kom. Voeg de karnemelk toe en klop alles luchtig met een garde.
- Meng in een andere kom 150 g bloem met ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker.
- Spatel de opgeklopte eieren en karnemelk door het bloemmengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

2



Bakken

- Schenk een pollepel beslag per keer in de pan. Bak de pancakes in 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Breng ondertussen een laagje water aan de kook in een steelpan. Zet een hittebestendige kom bovenop de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg ⅔ van de chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.
- Laat de chocolade afkoelen tot deze nog wel gesmolten, maar niet te heet is.

3



Toppings voorbereiden

- Rasp de sinaasappel. Snijd er twee plakken af en pers de rest uit in een kleine kom.
- Laat in een andere steelpan het sinaasappelsap, de honing en de pistachenoten pruttelen tot de saus is ingedikt. Voeg eventueel een snufje zout toe.
- Meng in een kom de mascarpone met de gesmolten chocolade en 1 el rasp.
- Maak stapeltjes pancakes op borden. Verdeel de chocoladesaus en pistachetopping erover. Garneer met de sinaasappelschijfjes en de overige chocoladedruppels.

Eet smakelijk!

Wentelteefjes van suikerbrood

met yoghurt en blauwe bessen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Suikerbrood (stuk(s))	½
Biologische halfvolle melk* (ml)	150
Ei* (stuk(s))	3
Gemalen kaneel (tl)	3
Bio yoghurt Griekse stijl* (g)	150
Blauwe bessen* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	686 /164
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	3,3
Koolhydraten (g)	88	21
Waarvan suikers (g)	46,5	11
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	24	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd het suikerbrood in plakken van 1 cm dik.
- Voeg de eieren, melk en kaneel toe aan een diep bord (zie Tip). Klop met een garde goed door elkaar.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Week ondertussen twee plakken suikerbrood tegelijk in het eimengsel, tot ze volledig verzadigd zijn. Herhaal met de overige plakken.

Tip: *Bewaar eventueel wat kaneel voor de garnering.*

2



Wentelteefjes maken

- Leg de plakken direct in de pan en bak 4 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Herhaal met de overige plakken.

3



Serveren

- Serveer de wentelteefjes op borden.
- Garneer met de yoghurt en blauwe bessen.
- Besprenkel met honing naar smaak.

Eet smakelijk!

Eggs Benedict met spinazie en ontbijtspek

op briochebroodje met hollandaisesaus | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Ei* (stuk(s))	4
Hollandaisesaus* (g)	50
Briochebroodje (stuk(s))	2
Spinazie* (g)	100
Ontbijtspek* (plakje(s))	4
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	4
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2494 /596	777 /186
Vetten (g)	37	12
Waarvan verzadigd (g)	9,8	3,1
Koolhydraten (g)	38	12
Waarvan suikers (g)	5,7	1,8
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	27	8
Zout (g)	2	0,6

Allergenen

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

1



Eieren pocheren

- Breng ruim water aan de kook in een grote pan. Voeg de azijn toe zodra het kookt (zie Tip).
- Draai met een garde het water rond zodat er een draaikolk ontstaat. Breek voorzichtig een voor een de eieren in het midden van de draaikolk, zet het vuur laag en kook tot het eiwit volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten.
- Gebruik een schuimspaan om elk ei voorzichtig uit de pan te halen en leg op een bord met keukenpapier om uit te lekken.

Tip: *In plaats van de eieren te pocheren kun je er ook voor kiezen om ze te koken: 6 minuten voor zachtgekookt of 10 minuten voor hardgekookt.*

2



Spinazie bereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de spinazie toe aan de pan. Voeg een snuf zout en peper toe. Bak 1 minuut zodat de spinazie begint te slinken. Haal uit de pan.
- Voeg het ontbijtspek toe aan de pan en bak 4 - 5 minuten, of tot knapperig.
- Verwarm de hollandaisesaus 1 - 2 minuten in een steelpan. Bak de briochebroodjes 3 - 4 minuten in de oven.

3



Serveren

- Snijd de briochebroodjes open en beleg met de spinazie en het ontbijtspek.
- Leg de eieren erop en verdeel de hollandaisesaus eroverheen.

Eet smakelijk!

Griezelige spook-pannenkoekjes

met chocolade en banaan | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 4 personen

Biologische boeren karnemelk* (ml)	200
Chocoladedruppels (g)	200
Ei* (stuk(s))	2
Tarwebloem (g)	150
Bakpoeder (g)	8
Poedersuiker (g)	50
Banaan (stuk(s))	3
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Suiker (el)	1
Zout (tl)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	949 /227
Vetten (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4,3
Koolhydraten (g)	31
Waarvan suikers (g)	10,8
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	5
Zout (g)	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de karnemelk in een steelpan op middellaag vuur. Voeg 190 g chocoladedruppels toe en roer tot de chocolade volledig gesmolten is.
- Haal van het vuur en laat afkoelen.
- Kluts de eieren in een kom met een garde tot ze goed luchtig zijn.

2



Beslag maken

- Voeg de bloem, ½ zakje bakpoeder, ½ tl zout en 1 el suiker toe aan een andere kom.
- Spatel de gesmolten chocolade en karnemelk door de eieren. Meng dit vervolgens door het bloemmengsel zodat er een glad beslag ontstaat.

3



Pannenkoekjes bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Schenk een soeplepel beslag in de pan (zie Tip). Bak de pannenkoekjes in ongeveer 2 minuten per kant bruin. Haal uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Herhaal tot het beslag op is. Voeg indien nodig tussendoor extra zonnebloemolie toe aan de koekenpan.

Tip: *Let op: je bakt kleine pannenkoeken.*

4



Glazuur maken

- Giet 50 g poedersuiker in een kom. Voeg 1 el water toe en meng goed tot er een glad glazuur ontstaat.
- Giet het glazuur in een spuitzakje of diepvrieszakje.
- Knip een klein puntje van de onderkant van het zakje af, zodat er een smalle opening onstaat.
- Teken met het glazuur een spinnenwebpatroon op de pannenkoeken.

5



Chocolade laten smelten

- Breng een laagje water aan de kook in een steelpan. Plaats een hittebestendige kom op de pan, maar zorg dat deze het water niet raakt.
- Voeg de overige chocoladedruppels toe en laat al roerend smelten.

6



Versieren en serveren

- Halveer de bananen over de lengte en snijd vervolgens in schuine plakjes.
- Gebruik een lepel om met de gesmolten chocolade gezichtjes op de bananenspookjes te tekenen.
- Serveer de spinnenweb-pannenkoekjes met de bananenspookjes.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Croissants met gerookte zalm

met avocado en kruidenroomkaas | 4 stuks

Ontbijt

Totale tijd: 10 - 15 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Afbak croissantjes (stuk(s))	4
Koudgerookte zalm* (g)	120
Kruidenroomkaas* (g)	50
Avocado (stuk(s))	1
Zelf toevoegen	
Zwarte peper	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1200 /287
Vetten (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	8,5
Koolhydraten (g)	21
Waarvan suikers (g)	3,5
Vezels (g)	2
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	1,1

Allergenen

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

1



Croissants bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de croissants op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

2



Toppings voorbereiden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de croissants open.

3



Croissants beleggen

- Verdeel de kruidenroomkaas over de croissants.
- Beleg de croissants met de gerookte zalm.
- Beleg met de avocado en breng op smaak met zwarte peper.

Eet smakelijk!

Kaiserschmarrn met cranberrycompote

klassieke Oostenrijkse pannenkoek met rozijnen | 2 porties

Ontbijt

Totale tijd: 25 - 30 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 4 personen

Gedroogde cranberry's (g)	80
Kristalsuiker (g)	60
Gemalen kaneel (tl)	1
Rozijnen (g)	20
Ei* (stuk(s))	2
Biologische halfvolle melk* (ml)	200
Tarwebloem (g)	100
Poedersuiker (g)	100
Zelf toevoegen	
Water (ml)	200
[Plantaardige] roomboter (el)	1
Zout	een snufje

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	796 /190
Vetten (g)	3
Waarvan verzadigd (g)	1,5
Koolhydraten (g)	36
Waarvan suikers (g)	25,5
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	4
Zout (g)	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Meng in een steelpan de cranberry's met de kaneel en het water. Voeg 2 el kristalsuiker toe en plaats de pan op middelhoog vuur.
- Roer regelmatig en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken, tot de cranberry's openbarsten. Laat afkoelen tot de compote dikker wordt.

2



Eieren kloppen

- Week ondertussen in een kleine kom met water de rozijnen.
- Scheid het eiwit van de dooier en bewaar beide in aparte grote kommen.
- Klop met een mixer het eiwit en een snufje zout, tot er stevige pieken ontstaan.

3



Beslag maken

- Meng de eidooiers met 20 g kristalsuiker 4 - 5 minuten, tot een luchtige en romige massa.
- Voeg beetje bij beetje de melk en de bloem toe en meng goed.
- Spatel voorzichtig het eiwit erdoor, tot er een gladde massa ontstaat.

4



Kaiserschmarrn bakken

- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur.
- Voeg het beslag toe, doe het deksel op de koekenpan en bak 3 minuten.
- Bestrooi met de rozijnen en bak 2 minuten verder, of tot goudbruin.
- Snijd de kaiserschmarrn in vieren. Draai om en kook 3 minuten verder, of tot goudbruin.

5



Afmaken

- Scheur de kaiserschmarrn in hapklare stukjes.
- Voeg 1 el kristalsuiker en de overige roomboter toe aan de koekenpan.
- Zet het vuur middelhoog en schep de stukken 3 - 4 minuten om, tot de suiker is gekaramelliseerd.

6



Serveren

- Verdeel de kaiserschmarrn over diepe borden.
- Strooi de poedersuiker erover en serveer met de cranberrycompote.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Pokébowl met zalm

met sriracha-mayo, sojabonen en furikake | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Sushirijst (g)	150
Zalmfilet* (stuk(s))	2
Ponzu (g)	24
Sesamolie (ml)	10
Wortel* (stuk(s))	1
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Sojabonen* (g)	50
Furikake (zakje(s))	1
Sriracha-mayo* (g)	25
Zelf toevoegen	
Wittewijnazijn (el)	1
Suiker (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½
Water (ml)	350
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 /705	551 /132
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	8,3	1,5
Vezels (g)	3	1
Eiwitten (g)	27	5
Zout (g)	1,2	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 aan de kook in een pan.
- Kook de sushirijst 12 - 15 minuten.
- Zet daarna het vuur uit, voeg de wittewijnazijn en suiker toe en meng goed.
- Laat afgedekt staan tot serveren.

2



Marineren

- Snijd de zalm in kleine blokjes.
- Meng in een kom de zalmblokjes met de ponzu, de sesamolie en peper en zout naar smaak.
- Houd apart en laat de zalm 5 minuten marineren.
- Rasp de wortel. Snijd de komkommer in kleine blokjes.

3



Serveren

- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de rijst over kommen.
- Serveer de wortel, komkommer, sojabonen en zalm bovenop de rijst.
- Sprenkel de marinade erover en garneer met de sriracha-mayo en furikake.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Wraps met tonijn, mango en avocado

met koriander en bosui | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (g)	62½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	589 /141
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	20,6	4,3
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	24	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de koriander en munt grof.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Giet de tonijn af.

2



Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in reepjes.
- Voeg de tonijn toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

3



Serveren

- Leg 2 - 3 little gemblaadjes in het midden van elke tortilla.
- Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en snijd voor het serveren doormidden.

Eet smakelijk!

Banh mi-stijl broodje kip

met sriracha-mayo en koolsla | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Witte demi-baguette (stuk(s))	2
Verse koriander* (g)	10
Sriracha-mayo* (g)	50
Gesneden rodekool* (g)	150
Pulled chicken* (g)	200
Zelf toevoegen	
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1
Wittewijnazijn (tl)	1
Zonnebloemolie (el)	½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 /626	764 /183
Vetten (g)	24	7
Waarvan verzadigd (g)	4,2	1,2
Koolhydraten (g)	70	20
Waarvan suikers (g)	4,2	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwitten (g)	30	9
Zout (g)	3	0,9

Allergenen

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

1



Kip bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 5 - 6 minuten in de oven.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de pulled chicken toe en bak 5 - 6 minuten.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de kool, de koriander, wittewijnazijn en sojasaus.

3



Serveren

- Snijd het brood open en besmeer met de sriracha-mayo.
- Beleg met de salade en de kip en serveer.

Eet smakelijk!

Broodje gehaktbal

met augurk, gefrituurde uitjes en smokey mayo | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 35 - 45 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Uienchutney* (g)	40
Panko paneermeel (g)	25
Smokey tomatenketchup* (g)	60
Briochebroodje (stuk(s))	2
Veldsla* (g)	40
Gesneden augurken* (g)	50
Gefrituurde uitjes (g)	30
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	200
Zelf toevoegen	
Mosterd (tl)	2
Bloem (el)	1
[Plantaardige] roomboter (el)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	1030 /246
Vetten (g)	47	14
Waarvan verzadigd (g)	16,4	4,9
Koolhydraten (g)	70	21
Waarvan suikers (g)	19,1	5,7
Vezels (g)	6	2
Eiwitten (g)	29	9
Zout (g)	3,3	1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Meng in een grote kom het gehakt met de uienchutney, 1 tl mosterd, de panko en de helft van de smokey tomatenketchup. Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed handmatig en meng de ingrediënten tot een gelijkmatig geheel.
- Vorm twee grote gehaktballen. Voeg de bloem toe aan een diep bord. Rol de gehaktballen door de bloem zodat ze rondom bedekt zijn.

2



Gehaktballen bakken

- Snijd de briochebroodjes doormidden.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Plaats de briochehelften met de snijkant naar beneden in de pan en bak 1 - 2 minuten, of tot de randen lichtbruin beginnen te worden. Haal de broodjes uit de pan en houd apart.
- Verhit in dezelfde pan nog een klontje roomboter en bak de gehaktballen 3 - 4 minuten, of tot ze gelijkmatig bruin zijn.

3



Serveren

- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat 12 - 15 minuten sudderen.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige smokey tomatenketchup.
- Verdeel 1 tl mosterd over de broodjes. Beleg elk broodje met wat veldsla, augurk, smokey mayonaise en 1 gehaktbal.
- Garneer met nog wat smokey mayonaise en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!

Bao-broodjes met barbecuekip

met zoetzure komkommer, kool en wortel | 2 porties

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Bao-broodje (stuk(s))	4
Mini-komkommer* (stuk(s))	1
Barbecuesaus (g)	50
Sojasaus (ml)	5
Wittekool en wortel* (g)	50
Kippendijreepjes* (g)	100
Zelf toevoegen	
Zonnebloemolie (el)	1
Wittewijnazijn (el)	2
Suiker (tl)	1
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2067 /494	688 /164
Vetten (g)	21	7
Waarvan verzadigd (g)	3,9	1,3
Koolhydraten (g)	58	19
Waarvan suikers (g)	12,9	4,3
Vezels (g)	4	1
Eiwitten (g)	17	6
Zout (g)	1,5	0,5

Allergenen

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

1



Komkommer voorbereiden

- Snijd de komkommer in dunne staafjes van ongeveer 5 cm lang.
- Meng in een kom 1 tl suiker met 2 el wittewijnazijn. Voeg de komkommer toe en breng op smaak met zout. Meng goed en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.
- Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kippendijreepjes toe en bak in 5 - 6 minuten goudbruin.
- Voeg de barbecuesaus en 1 tl sojasaus toe en meng goed.

2



Broodjes stomen

- Breng een laagje water aan de kook in een grote pan met deksel.
- Bekleed een vergiet of zeef met bakpapier en zet het vergiet op de pan met kokend water, maar zorg ervoor dat het vergiet het water niet raakt.
- Leg de bao-broodjes in het vergiet en stoom, afgedekt, 3 - 4 minuten (zie Tip).

Tip: *Pas op dat de broodjes niet nat worden wanneer je het deksel eraf haalt!*

3



Serveren

- Besmeer de binnenkant van de broodjes met mayonaise.
- Vul de broodjes met de kip, de koolmix en de zoetzure komkommer.

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Lunchbox met tonijnsaladewraps

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

Lunch

Totale tijd: 15 - 20 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Tonijn in water (blik(ken))	1
Mango* (stuk(s))	1
Bosui* (g)	62½
Verse koriander en munt* (g)	10
Little gem* (stuk(s))	2
Avocado (stuk(s))	1
Witte tortilla (stuk(s))	4
Hummus* (g)	160
Gezouten amandelen (g)	40
Sinaasappel* (stuk(s))	2
Komkommer* (stuk(s))	1
Mini-romatomaten* (g)	125
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	2
Peper & zout	naar smaak

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4540 /1085	484 /116
Vetten (g)	60	6
Waarvan verzadigd (g)	8,5	0,9
Koolhydraten (g)	97	10
Waarvan suikers (g)	40,9	4,4
Vezels (g)	17	2
Eiwitten (g)	36	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1



Tonijnsalade maken

- Snijd de bosui in dunne ringen. Snijd de koriander en munt grof.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Giet de tonijn af en voeg toe aan een grote kom.
- Voeg de mayonaise, de bosui, koriander en munt toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

2



Wraps maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Verwijder de harde kern van de little gem en trek de bladeren los van elkaar.
- Leg een paar blaadjes in het midden van elke tortilla. Verdeel de tonijnsalade, mango en avocado over de tortilla's.
- Rol de tortilla's op en voeg 2 wraps toe aan de lunchtrommel (zie Tip).

Tip: *Wikkel de andere 2 tortilla's in plasticfolie en bewaar in de koelkast voor de volgende dag!*

3



Lunchbox maken

- Snijd de komkommer doormidden en vervolgens in reepjes.
- Pel de sinaasappel en haal de partjes los van elkaar.
- Voeg de sinaasappelpartjes en amandelen toe aan de lunchtrommel met de wraps.
- Voeg de helft van de tomaten en komkommer toe aan de lunchtrommel. Eet als snack met de hummus (zie Tip).

Tip: *Je kunt ook meteen 2 lunchtrommels maken, zo ben je meteen klaar voor de volgende dag!*

Eet smakelijk!

Scheur mij af!

Kindvriendelijke griezelhotdogs

met currysaus en worstjes | 4 stuks

Voorafje

Totale tijd: 20 - 25 min.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten

Currysaus* (ml)	40
Hotdogbroodje (stuk(s))	4
Gesneden augurken* (g)	50
Tomaat (stuk(s))	1
Kalamata-olijven (g)	30
Varkensboerenworst* (stuk(s))	4
Zelf toevoegen	
[Plantaardige] mayonaise (el)	1
Zonnebloemolie (el)	1

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	923 /221
Vetten (g)	13
Waarvan verzadigd (g)	3,4
Koolhydraten (g)	17
Waarvan suikers (g)	3,2
Vezels (g)	1
Eiwitten (g)	10
Zout (g)	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de worstjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek af en bak nog 2 - 4 minuten op middelmatig vuur, of tot gaar. Keer regelmatig om.
- Snijd om de ogen te maken de olijven in ringen. Snijd de tomaat in blokjes.

2



Broodjes bakken

- Bak de hotdogbroodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de broodjes in de lengte door, zonder ze helemaal los te snijden.
- Smeer mayonaise op elk broodje. Beleg de broodjes met de tomaten, augurken en worstjes.

3



Hotdogs beleggen en serveren

- Leg de hotdogs op een bord.
- Giet voor het serveren de currysaus in een zigzagpatroon over de opening van de hotdogs, om de mond te tekenen.
- Maak het af met de ogen door twee olijvenplakjes op de bovenste helft van het broodje te leggen.
- Serveer de griezelige hotdogs.

Eet smakelijk!

Orzo met kipgehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 - 35 min.





Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Mascarpone



Geraspte kaas Italiaanse stijl

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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 peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte kaas Italiaanse stijl* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2976 /711	445 /106
Vetten(g)	27,2 g	4,1 g
Waarvan verzadigd(g)	15,9	2,4
Koolhydraten (g)	76,2	11,4
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	11,6	1,7
Eiwit (g)	36,2	5,4
Zout (g)	2,08	0,31

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- 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 paprika in blokjes.
- Kook de orzo in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: *Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.*

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de ui, knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix en rode peper 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de prei in halve ringen.

3



Afmaken

- Voeg de prei en de paprika toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep de overige mascarpone erbovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

Bulgogi stir-fry met noedels en kipgehakt

met spitskool, sesamzaad en bosui

Totale tijd: 25 - 35 min.





Volkoren noedels



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Verse gember



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Paprika



Broccoli



Bosui



Bulgogisaus



Sojasaus



Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Bosui* (g)	31 1/4	62 1/2	93 3/4	125	156 1/4	187 1/2
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2343 /560	406 /97
Vetten(g)	16,9 g	2,9 g
Waarvan verzadigd(g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	63,7	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	14,2	2,5
Eiwit (g)	34,5	6
Zout (g)	3,3	0,57

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.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Blancheer de broccoli 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Snijd de bosui in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp.

2



Roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.

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

3



Noedels koken

- Voeg de bulgogisaus, de bosui en de paprika toe en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de kool en de noedels toe aan de broccoli en kook nog 4 - 5 minuten.
- Giet af en voeg toe aan de hapjespan.

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

4



Serveren

- Blus af met de sojasaus, de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor saus. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Verdeel de stir-fry over de borden.
- Garneer met de sesamzaadjes en de achtergehouden bosui.

Volkoren orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren orzo


Salami


Knoflookteen


Rode ui


Courgette


Verse bladselderij


Parmigiano Reggiano DOP


Vers basilicum


Mini-romatomaten


Citroen


Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-romatomaten* (g)	62 1/2	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2947 /704	677 /162
Vetten(g)	36,8 g	8,5 g
Waarvan verzadigd(g)	11,6	2,7
Koolhydraten (g)	66	15,2
Waarvan suikers (g)	17,4	4
Vezels (g)	9,5	2,2
Eiwit (g)	23,1	5,3
Zout (g)	1,61	0,37

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 verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de salami in reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne plakjes. Snijd ondertussen de bladselderij fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de salami 3 - 4 minuten, of tot de reepjes gaar zijn en leg op een bord met keukenpapier.
- Bak in dezelfde koekenpan de ui, knoflook en courgette 4 minuten.
- Voeg de bladselderij toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

3



Toppings maken

- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum fijn. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met het basilicum en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Halveer de tomaten. Voeg de tomaten, de gebakken groenten en de orzo toe aan een saladekom en meng goed. Serveer op diepe borden.
- Leg de roomkaas erop en strooi de salami erover.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano en serveer met de overige citroenpartjes.

Volkoren fusilli met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

Totale tijd: 25 - 35 min.




Witte miso


Champignons


Spinazie


Knoflookteen


Grana Padanovlokken DOP


Kookroom


Rode peper


Gomasio-tuinkruidenmix


Volkoren fusilli


Ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2731 /653	579 /138
Vetten(g)	25 g	5,3 g
Waarvan verzadigd(g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	74,2	15,7
Waarvan suikers (g)	13	2,8
Vezels (g)	13,1	2,8
Eiwit (g)	27,2	5,8
Zout (g)	2,87	0,61

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 pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.

2



Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Roer de knoflook, ui en rode peper erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.
- Voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en room toe en kook nog 1 - 2 minuten.

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

3



Afmaken

- Roer de spinazie door de saus en kook 2 - 3 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat van het kookvocht toe.
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de Grana Padano met de gomasio-tuinkruidenmix.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de Grana Padano-gomasiomengeling.

Hartige pie met kip en wortelgroenten

met uienchutney en mesclunsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.





Bladerdeeg



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Knoflookteen



Ui



Pastinaak



Wortel



Nootmuskaat



Uienchutney



Verse salie



Mesclun



Geel mosterdzaad



Zonnebloempitten

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pastinaak* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Nootmuskaat (snufje(s))	1	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Geel mosterdzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3411 /815	591 /141
Vetten(g)	43,3 g	7,5 g
Waarvan verzadigd(g)	21,1	3,7
Koolhydraten (g)	71,6	12,4
Waarvan suikers (g)	23,2	4
Vezels (g)	15,8	2,7
Eiwit (g)	31,2	5,4
Zout (g)	2,04	0,35

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Was of schil de pastinaak en wortel en snijd beide in kleine blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook, wortel en pastinaak 5 - 7 minuten. Breng flink op smaak met peper en zout.

2



Salie snijden

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Snijd de salieblaadjes fijn.
- Rasp een mespuntje nootmuskaat boven de wok of hapjespan. Voeg de salie, de uienchutney en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten koken, of tot de saus is ingedikt.

Tip: *Voeg eventueel 1/2 el bloem per persoon toe om de saus te binden.*

3



Samenstellen

- Schep de vulling in een ovenschaal (zie Tip).
- Bedek met het deeg. Snijd het overtollige deeg eraf en gebruik eventueel om de bovenkant van de pastei te versieren.
- Prik met een vork meerdere keren in de bovenkant van de pastei.

Tip: *Gebruik een extra ovenschaal als je voor meer dan drie personen kookt.*

4



Zonnebloempitten roosteren

- Bestrijk de bovenkant van de pastei met wat melk. Bak in de oven in 20 - 25 minuten goudbruin.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de zonnebloempitten goudbruin.
- Haal uit de koekenpan en houd apart.

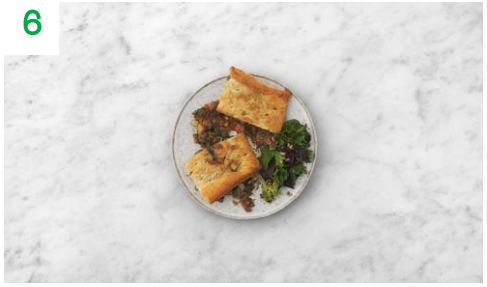
5



Afmaken

- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met het mosterdzaad.
- Breng op smaak met een snufje zout.
- Meng in een kom de sla met wat extra olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de pastei met de salade.
- Garneer de salade met het mosterdzaad en de zonnebloempitten.

Kabeljauw in rozemarijnkorst met geroosterde groenten

met parelcouscous en verse peterselie

Totale tijd: 35 - 45 min.




Kabeljauwfilet


Parelcouscous


Panko paneermeel


Tomatenketchup


Courgette


Paprika


Rode ui


Knoflookteen


Verse rozemarijn


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	35	50	70	85	105
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1 1/4	2 1/2	3 3/4	5	6 1/4	7 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2791 /667	418 /100
Vetten(g)	18,6 g	2,8 g
Waarvan verzadigd(g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	86,7	13
Waarvan suikers (g)	18,6	2,8
Vezels (g)	8,8	1,3
Eiwit (g)	33,9	5,1
Zout (g)	1,45	0,22

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 paprika in de lengte in vieren en verwijder de zaadlijsten. Snijd in grove stukken.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui in halve ringen.

2



Groenten bakken

- Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de helft van de Midden-Oosterse kruiden en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de groenten 20 - 25 minuten. Leg vervolgens in een kom en besprenkel met de balsamicoazijn. Laat staan om te marineren.

3



Parelcouscous koken

- Bereid ondertussen de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de overige Midden-Oosterse kruiden 1 minuut.
- Voeg de parelcouscous toe en bak 1 minuut. Schenk de bouillon erbij.
- Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten koken.

4



Korst voorbereiden

- Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd fijn.
- Meng in een diep bord de panko met de rozemarijnblaadjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul een ander diep bord met de bloem. Voeg de ketchup toe aan een derde diep bord.

5



Vis bakken

- Wentel de vis eerst door de bloem, dan door de ketchup en tot slot door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 minuut per kant.
- Leg in een ovenschaal en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot gaar.

6



Serveren

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Verdeel de parelcouscous over de borden en leg de rest ernaast.
- Besprenkel met de achtergebleven balsamicoazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de peterselie.

Bami in Surinaamse stijl met kipfilethaasjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 25 - 35 min.




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Kipfilethaasjes


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselderij


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (blikje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	1/8	1/4	1/3	1/2	4/7	3/4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2907 /695	591 /141
Vetten(g)	15,6 g	3,2 g
Waarvan verzadigd(g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	92,8	18,9
Waarvan suikers (g)	23,1	4,7
Vezels (g)	8,6	1,7
Eiwit (g)	42,3	8,6
Zout (g)	2,14	0,44

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember fijn. Halveer de komkommer in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de kip in reepjes.

2



Komkommer bereiden

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de komkommer toe en schep goed om.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, gember en de Surinaamse kruiden 2 - 3 minuten.

3



Afmaken

- Voeg de kip en paprika toe en bak 7 minuten.
- Voeg de tomatenpuree, de sojasaus en de ketjap toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roerbak nog 1 minuut.
- Voeg de gekookte pasta toe aan de wok en meng goed door. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat sambal naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met kip

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min.





Kippendijreepjes



Zoete aardappel



Wortel



Tomaat



Avocado



Knoflookteen



Verse koriander



Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3105 /742	511 /122
Vetten(g)	43,6 g	7,2 g
Waarvan verzadigd(g)	9,6	1,6
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,7
Vezels (g)	12,1	2
Eiwit (g)	23,7	3,9
Zout (g)	1,08	0,18

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de zoete aardappel of was grondig en snijd in partjes. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Voeg de wortel, de zoete aardappel, de helft van de Copacabana-kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een snufje zout toe aan een kom.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en schep goed om.

2



Groenten roosteren

- Verdeel de zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Pel ondertussen de knoflook.
- Voeg de knoflook toe aan de bakplaat en schep goed om.
- Zet terug in de oven en rooster nog 5 - 10 minuten, of tot de wortel en zoete aardappel goudbruin zijn.

Weetje: *De zoete aardappel in dit recept bevat thiamine – deze vitamine helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

3



Kip bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip en de overige Copacabana-kruidenmix 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander grof (zie Tip).
- Meng in een kom de tomaat, de koriander en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Is niet iedereen een liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer het apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.*

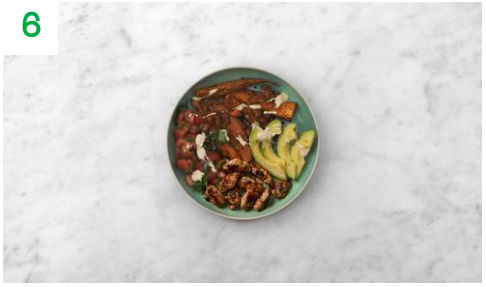
5



Dressing maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Pers de geroosterde knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, mayonaise, knoflook en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de geroosterde wortel en zoete aardappel op diepe borden en de rest ernaast.
- Besprenkel met de dressing.

Zelfgemaakte kipsaucijzenbroodjes met krieltjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min.





Bladerdeeg



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Geraspte Goudse kaas



Rode ui



Krieltjes



Appel



Veldsla



Pompoenpitten



Mini-komkommer

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Krieltjes (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3266 /781	511 /122
Vetten(g)	40,4 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	18,4	2,9
Koolhydraten (g)	66,7	10,4
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	12,4	1,9
Eiwit (g)	32,6	5,1
Zout (g)	2,14	0,33

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte.
- Leg het gehakt op het deeg en vorm er een worst van.
- Bestrooi met de kaas en dep wat water op één rand van het deeg.

2



Saucijzenbroodjes maken

- Rol de droge kant van het bladerdeeg naar de natte kant toe en druk goed aan om het deeg te sluiten.
- Leg de saucijzenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de bovenkant van de saucijzenbroodjes schuin in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg goudbruin is.

3



Groenten bakken

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en halveer de krieltjes.
- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de helft van de ui 2 minuten.
- Blus af met de bouillon en voeg de krieltjes toe.
- Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken, of tot de krieltjes gaar zijn. Giet af en spoel af met koud water.

4



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Schil ondertussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in blokjes.

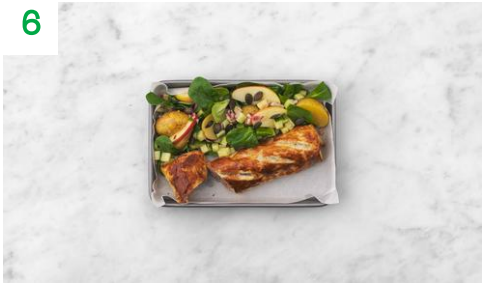
5



Vinaigrette maken

- Meng in een saladekom de overige ui met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren de komkommer, de krieltjes, de sla en de appel toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

6



Serveren

- Serveer de saucijzenbroodjes met de salade. Garneer met de pompoenpitten.

Romige rigatoni met kip en Parmigiano Reggiano

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min.




Rode ui


Knoflookteen


Tomaat


Rigatoni


Passata


Vers basilicum


Mascarpone


Parmigiano Reggiano DOP


Italiaanse kruiden


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3245 /776	559 /134
Vetten(g)	27,2 g	4,7 g
Waarvan verzadigd(g)	12,9	2,2
Koolhydraten (g)	89,5	15,4
Waarvan suikers (g)	21,6	3,7
Vezels (g)	10,7	1,8
Eiwit (g)	39	6,7
Zout (g)	1,68	0,29

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 en kook de pasta, afgedekt, 13 - 15 minuten. Bewaar minimaal 20 ml kookvocht per persoon, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en paprika in blokjes.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes en rasp de Parmigiano Reggiano.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaat en paprika toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, mascarpone en de suiker toe.
- Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.

3



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de Italiaanse kruiden in 4 - 5 minuten los.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg toe aan de saus.

4



Serveren

- Voeg de pasta, het achtergehouden kookvocht en de helft van het basilicum toe aan de saus.
- Meng goed en voeg een extra scheutje kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden. Garneer met de kaas en het overige basilicum.

Zoet-pittige stir-fry met zalm

met biologische zalm | met rijstnoedels, furikake en groenten

Totale tijd: 20 - 30 min.





Biologische zalmfilet met huid

Brede rijstnoedels



Rode ui



Knoflookteen



Wortel



Paprika



Zoete Aziatische saus



Ponzu



Furikake

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Furikake (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3747 /895	696 /166
Vetten(g)	41,2 g	7,7 g
Waarvan verzadigd(g)	8,8	1,6
Koolhydraten (g)	95,9	17,8
Waarvan suikers (g)	24,7	4,6
Vezels (g)	7,6	1,4
Eiwit (g)	33,8	6,3
Zout (g)	3,78	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de vis, de knoflook, de zoete Aziatische saus, de ponzu, de ketjap en de sambal toe aan een kom en meng goed door.
- Dek af met aluminiumfolie en laat marineren in de koelkast.

2



Noedels koken

- Snijd de ui in halve ringen en snijd de paprika in dunne repen.
- Snijd de wortel in dunne reepjes.
- Kook de noedels in 6 - 7 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af in een vergiet en spoel met koud water.
- Voeg de noedels weer toe aan de pan en besprenkel met de zonnebloemolie. Schep goed om zodat de noedels niet aan elkaar plakken.

3



Zalm bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en roerbak de groenten 6 - 7 minuten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis, zonder marinade, 1 - 2 minuten op de huid.
- Bewaar de marinade voor de volgende stap.
- Keer de vis om en voeg het water toe. Bak de vis 2 minuten op de andere kant.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de groenten en roer naar smaak de marinade en het achtergehouden kookvocht erdoorheen.
- Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles in kommen of diepe borden en garneer met de furikake.

Bio steak | met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Totale tijd: 25 - 35 min.





Biologische steak



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienchutney



Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2857 /683	441 /105
Vetten(g)	29,3 g	4,5 g
Waarvan verzadigd(g)	7,6	1,2
Koolhydraten (g)	71	10,9
Waarvan suikers (g)	29,3	4,5
Vezels (g)	9,6	1,5
Eiwit (g)	33,9	5,2
Zout (g)	2,09	0,32

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

2

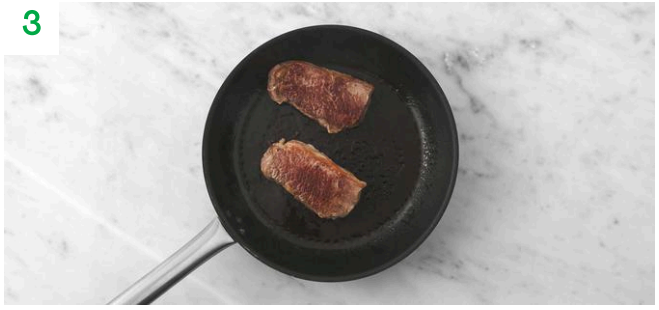


Salade maken

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi.
- Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, appel, mayonaise en wittewijnazijn.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

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

3



Steak bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de koekenpan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.

4



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in plakken.
- Serveer de aardappelpartjes met de koolrabisalade en de steak.
- Schenk de uiensaus over de steak en garneer met de overige verse kruiden.

Bio zalmfilet | met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min.





Rode ui



Knoflookteen



Venkel



Courgette



Risottorijst



Biologische zalmfilet met huid



Geraspte Goudse kaas



Citroen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Wittewijnazijn (el)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100

* in de koelkast bewaren

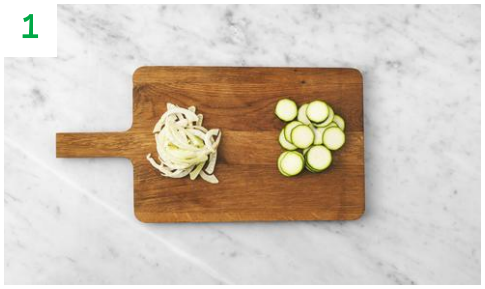
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3647 /872	413 /99
Vetten(g)	44,3 g	5 g
Waarvan verzadigd(g)	14,2	1,6
Koolhydraten (g)	81,3	9,2
Waarvan suikers (g)	13,8	1,6
Vezels (g)	5,8	0,7
Eiwit (g)	38,5	4,4
Zout (g)	1,75	0,2

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in dunne plakken en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel licht met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.

2



Venkel bereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui met 3/4 van de venkel 4 - 5 minuten.
- Meng ondertussen in een kom de overige venkel met de suiker en 2/3 van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met een snuf zout en houd apart. Schep af en toe om.

3



Risotto maken

- Voeg de knoflook en de risottorijst toe aan de hapjespan en bak de rijstkorrels 2 minuten op laag vuur.
- Blus af met de overige wittewijnazijn. Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.

4

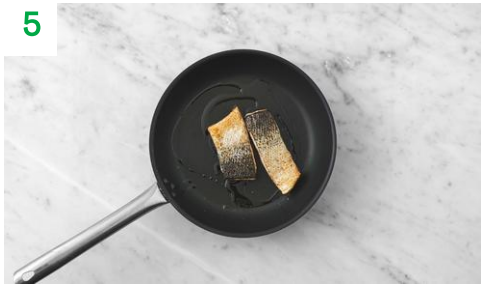


Risotto afmaken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel meer water toe en kook de risotto langer om de rijst nog verder te garen.
- Controleer de courgette in de oven (zie Tip).

Tip: *Is de courgette al klaar? Zet de oven dan uit en houd de courgette warm tot serveren.*

5



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere zijde.
- Rasp ondertussen de citroen met een fijne rasp en snijd de citroen in partjes.

6



Serveren

- Voeg de courgette, de helft van de geraspte kaas en 1/2 tl citroenrasp per persoon toe aan de risotto. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto over diepe borden en schep de vis erop. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de zalm en de risotto. Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele venkelloof.
- Serveer de venkelsalade ernaast.

Loaded fries met Koreaanse stijl bulgogi-kip

met zoetzure komkommer, koriander en pinda's

Totale tijd: 40 - 50 min.




Kippendijreepjes


Bulgogisaus


Aardappelen


Koreaanse kruidenmix


Paprika


Rode ui


Verse koriander


Komkommer


Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3321 /794	480 /115
Vetten(g)	43,3 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	75,3	10,9
Waarvan suikers (g)	24,4	3,5
Vezels (g)	10,6	1,5
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,88	0,27

Allergenen

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

1



Friet maken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg de frieten op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

2



Komkommer zoetzuur maken

- Snijd de komkommer in de lengte doormidden en vervolgens in dunne halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker.
- Leg de komkommer erin en breng op smaak met zout.
- Meng goed en houd apart. Schep af en toe om.

3



Garnering voorbereiden

- Meng in een kleine kom de mayonaise met het water voor de saus. Voeg sambal naar smaak toe.
- Snijd de koriander fijn.
- Hak de pinda's grof.

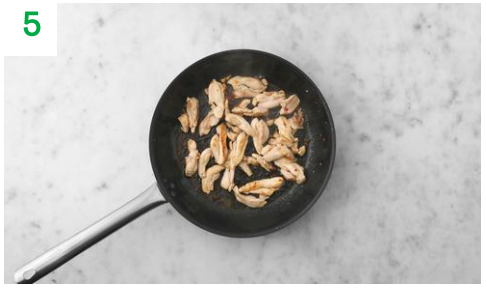
4



Groenten snijden

- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Bereid de bouillon.

5



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten.
- Voeg de paprika en ui toe en bak nog 4 - 6 minuten.
- Blus af met de bouillon en voeg de ketjap en honing toe. Bak nog 1 minuut.
- Zet het vuur uit en roer de bulgogisaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Strooi de Koreaanse kruidenmix over de frieten en schep goed om.
- Serveer de frieten op borden met alles ernaast.
- Besprenkel met de sambalmayonaise en garneer met de koriander en de pinda's.

Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met volkoren fusilli en basilicum

Totale tijd: 45 - 55 min.





Aubergine



Knoflookteen



Geraspte oude Goudse kaas



Volkoren fusilli



Vers basilicum



Courgette



Tomatenblokjes met basilicum



Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Courgette* (stuk(s))	1/4	1/2	1	1	1 1/2	1 1/2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2742 /655	535 /128
Vetten(g)	21,4 g	4,2 g
Waarvan verzadigd(g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	79,4	15,5
Waarvan suikers (g)	21,3	4,2
Vezels (g)	14	2,7
Eiwit (g)	26,2	5,1
Zout (g)	2,97	0,58

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dunne plakken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de aubergine en courgette 4 - 5 minuten per kant (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Je kunt de groenten eventueel ook grillen in plaats van bakken.*

2



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de tomatenblokjes met de knoflook, de zwarte balsamicoazijn, de suiker en de Hello Buon Appetito. Breng op smaak met peper en zout.

3



Ovenschaal vullen

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedek de saus met aubergineplakken. Leg vervolgens een laag tomatensaus en een laag courgette eroverheen.
- Herhaal deze stap en eindig met een laag saus.
- Bestrooi met de kaas en bak 20 - 25 minuten in de oven.

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

4



Serveren

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en meng met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes.
- Serveer de pasta op borden en leg de groenten erbovenop. Garneer met het basilicum.

Romige citroen-orzotto

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.





Rode ui



Kastanjechampignons



Verse dragon en kervel



Citroen



Volkoren orzo



Geraspte pecorino DOP



Prei



Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	200	400	525	800	925	1200
Verse dragon en kervel* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Prei* (stuk(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2571 /614	385 /92
Vetten(g)	29 g	4,3 g
Waarvan verzadigd(g)	12	1,8
Koolhydraten (g)	59,5	8,9
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	14	2,1
Eiwit (g)	25,6	3,8
Zout (g)	1,91	0,29

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snijd de prei in dunne ringen.
- Snipper de ui. Snijd de champignons in plakken.
- Snijd de kervel fijn. Snijd de dragon grof.
- Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui en de prei 5 - 7 minuten.
- Roer de champignons erdoor en bak in 5 - 7 minuten bruin.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Orzo bereiden

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de orzo 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, zet het vuur lager en dek de pan af.
- Kook de orzo in 12 minuten droog.
- Giet af indien nodig, roer de korrels los met een vork en houd apart.

4



Roomkaas bereiden

- Meng in een kleine kom de roomkaas met de pecorino.
- Voeg per persoon: 1/4 tl citroenrasp en 1/2 tl citroensap toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

5



Mengen

- Voeg de orzotto en de helft van de citroenroomkaas toe aan de champignons.
- Voeg een scheutje olijfolie toe en meng goed.
- Voeg wat van de verse kruiden naar smaak toe, maar houd een deel apart om te garneren (zie Tip).

Tip: *Kervel en dragon hebben een smaak waar niet iedereen meteen van houdt, dus proef voordat je ze toevoegt.*

6



Serveren

- Serveer de orzotto op borden en garneer met de overige citroenroomkaas.
- Bestrooi met de overige verse kruiden. Besprenkel naar smaak met het overige citroensap en de overige citroenrasp.

Fajita's met biefstuk, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

Totale tijd: 15 - 25 min.





Rode ui



Paprikareepjes



Filet mignon



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey tomatenketchup



Witte tortilla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2908 /695	541 /129
Vetten(g)	30,6 g	5,7 g
Waarvan verzadigd(g)	9,7	1,8
Koolhydraten (g)	61,2	11,4
Waarvan suikers (g)	16,3	3
Vezels (g)	8,4	1,6
Eiwit (g)	42,3	7,9
Zout (g)	2,01	0,37

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip). Haal de biefstuk uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, de helft van de ui en een snuf zout.
- Houd apart en schep af en toe om.

Tip: *Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de magnetron of een koekenpan. De oven hoeft dan niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je ook niet nodig.*

2



Tortilla's verwarmen

- Dep de biefstuk droog met keukenpapier en breng op smaak met zout.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstuk met de overige ui en de helft van de paprikareepjes 1 - 3 minuten per kant.
- Snijd de biefstuk vlak voor serveren tegen de draad in in plakken.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes en verkruimel de kaas.
- Snijd de verse koriander fijn.
- Meng de tomaat, kaas en de helft van de koriander in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in plakjes.

Weetje: *De avocado in dit recept bevat koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

4



Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige paprika en de overige koriander ook als toppings, samen met de smokey tomatenketchup.

Visburger met salade met ravigotedressing

met krieltjes en bieslookmayonaise

Totale tijd: 15 - 25 min.





Voorgekookte halve kriel met schil



Radicchio en romaine



Wittekool en wortel



Appel



Mini-komkommer



Ravigotesaus



Gedroogde tijm



Verse bieslook



Gepaneerde visburger



Zonnebloempitten



Rozijnen



Mix van noten en pompoenpitten

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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 halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse bieslook* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Mix van noten en pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4126 /986	599 /143
Vetten(g)	54,5 g	7,9 g
Waarvan verzadigd(g)	7,7	1,1
Koolhydraten (g)	91,5	13,3
Waarvan suikers (g)	27,4	4
Vezels (g)	14,4	2,1
Eiwit (g)	27	3,9
Zout (g)	1,52	0,22

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de koekenpan.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tijm toe en bak 5 minuten verder.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster al de noten en pitten 2 - 3 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.

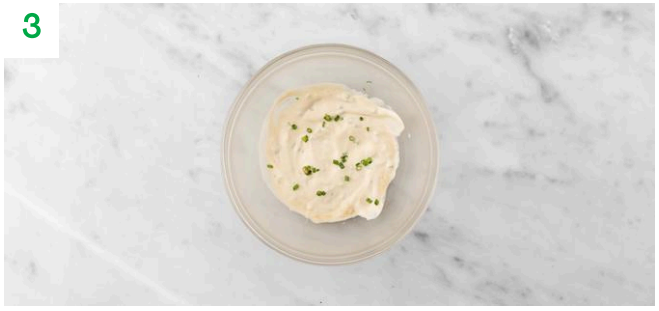
2



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger in 3 minuten per kant goudbruin.
- Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de ravigotesaus met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de bieslook en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de koolmix, de komkommer, de rozijnen en de appel toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Serveer de krieltjes op borden en verdeel alles ernaast.
- Garneer de salade met de geroosterde noten en pitten.
- Serveer met de bieslookmayonaise.

Wraps met warmgerookte zalm en citroen-yoghurtsaus

op volkoren tortilla's met knapperige uien, spinazie en tomaat

Totale tijd: 10 - 20 min.





Volkoren tortilla



Warmgerookte zalmsnippers



Babyspinazie



Gefrituurde uitjes



Citroen



Tomaat



Rode ui



Wortel



Biologische volle yoghurt



Knoflook-kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Babyspinazie* (g)	62 1/2	125	187 1/2	250	312 1/2	375
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2732 /653	533 /127
Vetten(g)	29,8 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	8,2	1,6
Koolhydraten (g)	60,6	11,8
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	13,9	2,7
Eiwit (g)	30,9	6
Zout (g)	2,39	0,47

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui en rasp de wortel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de wortel en de knoflook-kruidenmix 4 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: *Je kunt ervoor kiezen om hier de zalmsnippers mee te bakken als je ze liever gebakken eet.*

2



Saus maken

- Snijd ondertussen de tomaat in partjes.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mosterd, de honing en de helft van het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de spinazie toe aan een kom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg het overige citroensap toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf naar smaak de wraps kan vullen.
- Garneer met de knapperige uien en serveer de citroenpartjes ernaast.

Kung Pao-stijl bowl met veggie kip

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

Totale tijd: 15 - 25 min.




Basmatirijst


Woksaus met gember


Sesamolie


Knoflookteen


Ui


Paprikareepjes


Geroosterde cashewnoten


Komkommer


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
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] sojasaus (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sambal (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Maiszetmeel [of bloem] (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3247 /776	562 /134
Vetten(g)	31,7 g	5,5 g
Waarvan verzadigd(g)	4,2	0,7
Koolhydraten (g)	101,1	17,5
Waarvan suikers (g)	24,5	4,2
Vezels (g)	7	1,2
Eiwit (g)	25,2	4,4
Zout (g)	2,91	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: *De rijst in dit recept bevat niacine – een mineraal dat je geheugen ondersteunt*

2



Zoetzure komkommer maken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige kip, de paprika en de ui 7 - 8 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Roer af en toe door.

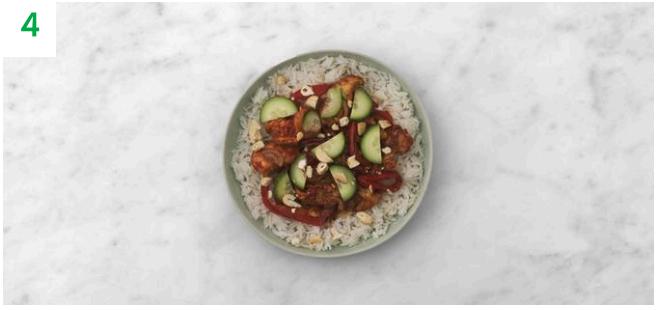
3



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven een kleine kom.
- Voeg de knoflook, de woksaus met gember, de sesamolie, de sambal, het maiszetmeel, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed door.
- Voeg deze saus toe aan de wok en roerbak 1 minuut.

4



Serveren

- Serveer de rijst in kommen.
- Leg de stir-fry en de komkommer erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten.

Romige spaghetti met kipgehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min.





Volkoren spaghetti



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Spinazie



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Fresco spalmabile - roomkaas



Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse bladpeterselie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2750 /657	491 /117
Vetten(g)	19,2 g	3,4 g
Waarvan verzadigd(g)	9,4	1,7
Koolhydraten (g)	76	13,6
Waarvan suikers (g)	18,7	3,3
Vezels (g)	15,5	2,8
Eiwit (g)	37,5	6,7
Zout (g)	3,76	0,67

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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur.
- Voeg de puntpaprika, knoflook en rode peper toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 2 - 3 minuten.

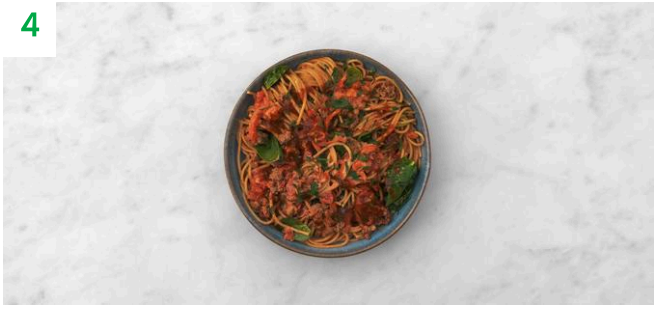
3



Saus maken

- Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan.
- Laat al roerend slinken.

4



Serveren

- Roer de roomkaas erdoorheen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de peterselie.

Doritos Loaded | met kipgehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaten, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min.




Rode ui


Paprika


Mini-romatomaten


Passata


Geraspte cheddar


Limoen


Verse koriander


Kipgehakt met Mexicaanse kruiden


Zwarte bonen


Tortillachips


Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3115 /745	533 /128
Vetten(g)	36,9 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	15,9	2,7
Koolhydraten (g)	58,4	10
Waarvan suikers (g)	18,1	3,1
Vezels (g)	16,1	2,8
Eiwit (g)	38,3	6,6
Zout (g)	2,88	0,49

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg het rundergehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten.

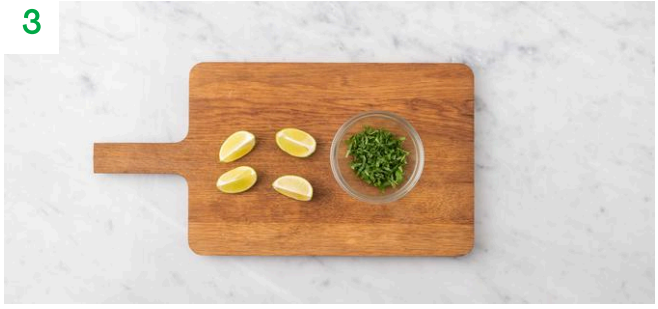
2



Saus maken

- Snijd ondertussen de paprika in blokjes. Voeg de paprika toe aan de hapjespan en bak nog 3 minuten.
- Halveer de tomaten. Giet de zwarte bonen af en spoel af.
- Voeg de passata, zwarte bonen en tomaten toe aan de hapjespan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de tortillachips erop en bestrooi met de kaas (zie Tip).
- Bak 3 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes. Snijd de koriander grof.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de tortillachips en bewaar de rest voor later.*

4



Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de koriander en de limoenpartjes.

Filet mignon op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min.




Jasmijnrijst


Filet mignon


Gesneden ui


Courgette


Mini-romatomaten


Citroen


Kookroom


Aglio e olio


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3544 /847	499 /119
Vetten(g)	42,8 g	6 g
Waarvan verzadigd(g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	79,4	11,2
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	4,5	0,6
Eiwit (g)	41,4	5,8
Zout (g)	1,22	0,17

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de room toe. Breng aan de kook.
- Voeg de rijst toe en kook 10 - 12 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af indien nodig en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in staafjes van 5 cm lang. Halveer de tomaten.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de tomaten en de Italiaanse kruidenmix 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten.*

3



Biefstuk bakken

- Dep de biefstuk droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de biefstuk en de ui 1 - 3 minuten per kant. Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

- Meng citroensap en citroenrasp naar smaak door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de rest erbovenop.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Onze visburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min.




Meergranen visburger


Hamburgerbol met sesam


Tomaat


Rode ui


Guacamole


Geraspte cheddar


Mais in blik


Tortillachips


Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranen visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3618 /865	753 /180
Vetten(g)	39,7 g	8,3 g
Waarvan verzadigd(g)	9,7	2
Koolhydraten (g)	91,3	19
Waarvan suikers (g)	14,8	3,1
Vezels (g)	9,5	2
Eiwit (g)	32,9	6,8
Zout (g)	3,27	0,68

Allergenen

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

1



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 - 4 minuten.
- Voeg de burger toe en bak 2 - 3 minuten per kant.
- Leg de kaas op de burger en dek de koekenpan af met het deksel. Laat de kaas 1 - 2 minuten smelten.

2



Avocadodip maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de guacamole met de helft van de tomaat.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.

3



Tortillachips bereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortillachips op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de mais, de avocadodip en de overige tomaat erover.

Gezondheidstip: *Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.*

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Copacabana-kruiden.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de burger en de ui erop.
- Serveer de burger met de tortillachips.
- Sprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min.





Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Volkoren spaghetti



Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Saus maken

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

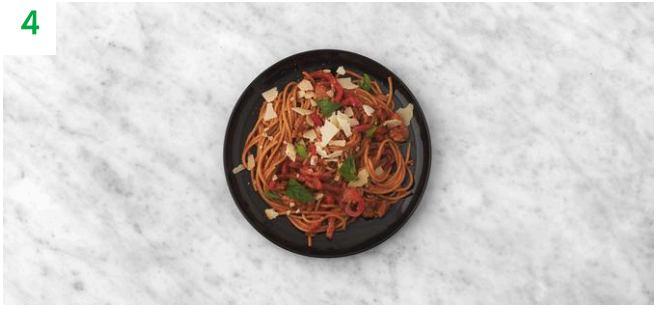
3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Onze 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

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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))	1/2	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)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3440 /822	478 /114
Vetten(g)	51,7 g	7,2 g
Waarvan verzadigd(g)	21,1	2,9
Koolhydraten (g)	54,2	7,5
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	10,2	1,4
Eiwit (g)	34,8	4,8
Zout (g)	1,82	0,25

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.

Zelfgemaakte döner met sumaksalade en verse kruiden

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 25 - 35 min.




Volkoren Libanees platbrood


Gekruid rundergehakt


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Tomatenpuree


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Radicchio en ijsbergsla


Mini-komkommer


Tomaat


Sumak


Gemalen komijnzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3586 /857	582 /139
Vetten(g)	45,6 g	7,4 g
Waarvan verzadigd(g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	72,7	11,8
Waarvan suikers (g)	19,8	3,2
Vezels (g)	15,6	2,5
Eiwit (g)	34,5	5,6
Zout (g)	2,86	0,46

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 komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes en snipper de helft van de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de komkommer en de suiker.
- Meng in een andere kom de ui met de tomaat en de sumak.

2



Groenten snijden

- Snijd de paprika, de knoflook, de peterselie en de overige ui grof.
- Voeg alle vier toe aan een hoge kom en besprenkel met flink wat olijfolie.
- Voeg de tomatenpuree, het komijnzaad en de Midden-Oosterse kruidenmix toe (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa.

Tip: *Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe.*

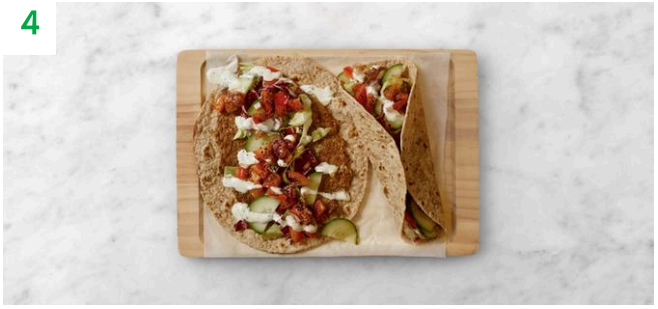
3



Döner maken

- Voeg de pasta toe aan een kom en voeg het gehakt toe.
- Kneed goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel een gelijkmatige laag van het gehaktmengsel over elk platbrood. Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot gaar.

4



Serveren

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom de munt met de mayonaise en een scheutje water naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met de zelfgemaakte döner, de sla, de komkommer en de sumaksalade.
- Besprenkel met de kruidensaus, rol op en serveer.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

geniet van de zoete pittigheid van deze stir-fry met kip en kokosrijst

Totale tijd: 25 - 35 min.





Jasmijnrijst



Kipfilethaasjes



Kokosmelk



Rode ui



Rode peper



Groene puntpaprika



Wortel



Mango



Zoet-pittige chilisaus



Hello Harissa

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode peper* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17 1/2	35	52 1/2	70	87 1/2	105
Hello Harissa (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3019 /721	412 /98
Vetten(g)	24,4 g	3,3 g
Waarvan verzadigd(g)	15	2
Koolhydraten (g)	95,6	13,1
Waarvan suikers (g)	30	4,1
Vezels (g)	7,3	1
Eiwit (g)	36,5	5
Zout (g)	1,01	0,14

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Kook het water voor de rijst in een pan en voeg de kokosmelk toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met zout.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes van 1 cm.
- Snijd de puntpaprika en de ui grof.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip, de groenten en de helft van de rode peper, afgedekt, 5 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Harissa-honing maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de overige rode peper 2 minuten.
- Voeg de helft van de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en honing naar smaak toe.
- Meng goed, haal van het vuur en houd apart.
- Pel ondertussen de mango en snijd in plakjes.

4



Serveren

- Voeg de zoet-pittige chilisaus, de overige Hello Harissa en een scheutje water toe aan de stir-fry. Meng goed.
- Serveer de kokosrijst op diepe borden. Verdeel de stir-fry en de mango erover.
- Besprenkel met de harissa-honing.

Sportersfavoriet: rijst met curry van zoete aardappel en kikkererwten

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.




Bruine snelkookrijst


Zoete aardappel


Kikkererwten


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Ui


Aubergine


Wortel


Limoen


Verse koriander


Kokosmelk


Pindasaus


Gele-currykruiden


Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gele-currykruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Zoutarme] ketjap manis (el)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4114 /983	524 /125
Vetten(g)	45,4 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	18,4	2,3
Koolhydraten (g)	113,9	14,5
Waarvan suikers (g)	28,9	3,7
Vezels (g)	21,7	2,8
Eiwit (g)	23	2,9
Zout (g)	2,29	0,29

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 minuten. Giet af en houd apart (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en laat de kikkererwten uitlekken.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorieinname? Bereid dan de helft van de rijst en bewaar de rest voor een andere keer.*

2



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, zoete aardappel, wortel, gele currykruiden en de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus, kokosmelk, bouillon en de helft van de ketjap toe en breng aan de kook.

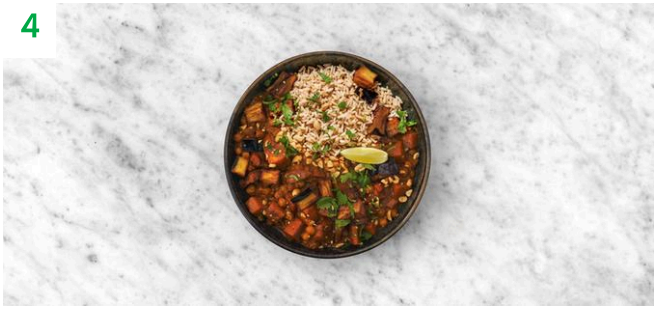
3



Aubergine bakken

- Voeg de kikkererwten toe en laat, afgedekt, 12 minuten zachtjes koken.
- Snijd de aubergine in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 8 - 9 minuten.
- Roer de overige ketjap erdoorheen en bak nog 1 minuut.

4



Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Hak de pinda's grof en snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel de curry en aubergine erover.
- Garneer met de pinda's en de koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Volkoren orzo met rundergehakt en Midden-Oosterse kruiden

met mascarpone, paprika en prei

Totale tijd: 25 - 35 min.





Rode peper



Ui



Knoflookteen



Paprika



Prei



Volkoren orzo



Midden-Oosterse kruidenmix



Tomatenpuree



Mascarpone



Oosters gekruid rundergehakt



Geraspte kaas Italiaanse stijl

Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal 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 peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte kaas Italiaanse stijl* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3306 /790	494 /118
Vetten(g)	37,5 g	5,6 g
Waarvan verzadigd(g)	20,5	3,1
Koolhydraten (g)	71,5	10,7
Waarvan suikers (g)	20,9	3,1
Vezels (g)	12,6	1,9
Eiwit (g)	36,9	5,5
Zout (g)	2,22	0,33

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- 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 paprika in blokjes.
- Kook de orzo in de bouillon, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: *Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.*

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de ui, knoflook, Midden-Oosterse kruidenmix en rode peper 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de prei in halve ringen.

3



Afmaken

- Voeg de prei en de paprika toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, 5 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en de orzo toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de mascarpone toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de orzo over de borden en schep de overige mascarpone erbovenop.
- Garneer met de geraspte kaas.

Bami in Surinaamse stijl met veggie kip

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Totale tijd: 25 - 35 min.





Ui



Knoflookteen



Verse gember



Mini-komkommer



Surinaamse kruiden



Plantaardige kipstukjes



Tomatenpuree



Sojasaus met minder zout



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



Paprika



Linguine

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomatenpuree (blikje(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/8	1/4	1/3	1/2	4/7	3/4
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Sambal (naar smaak)	0	0	0	0	0	0

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3066 /733	650 /155
Vetten(g)	23,1 g	4,9 g
Waarvan verzadigd(g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	97,5	20,7
Waarvan suikers (g)	23,3	4,9
Vezels (g)	10	2,1
Eiwit (g)	29,2	6,2
Zout (g)	2,89	0,61

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember fijn. Halveer de komkommer in de lengte. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de paprika in reepjes.

2



Komkommer bereiden

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de komkommer toe en schep goed om.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, gember en de Surinaamse kruiden 2 - 3 minuten.

3



Afmaken

- Voeg de veggie kip en paprika toe en bak 7 minuten.
- Voeg de tomatenpuree, de sojasaus en de ketjap toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roerbak nog 1 minuut.
- Voeg de gekookte pasta toe aan de wok en meng goed door. Voeg eventueel wat van het bewaarde kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.

4



Serveren

- Snijd de verse bladselderij fijn.
- Serveer de bami over de borden met wat sambal naar smaak. Garneer met de bladselderij en gefrituurde uitjes.
- Serveer de zoetzure komkommersalade ernaast.

Geroosterde zoete-aardappelbowl met biefstuk

met avocado en tomatensalsa

Totale tijd: 30 - 40 min.




Entrecote


Zoete aardappel


Wortel


Tomaat


Avocado


Knoflookteen


Verse koriander


Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
[Plantaardige] mayonaise (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3312 /792	518 /124
Vetten(g)	44,6 g	7 g
Waarvan verzadigd(g)	14,1	2,2
Koolhydraten (g)	61,2	9,6
Waarvan suikers (g)	22,4	3,5
Vezels (g)	12,1	1,9
Eiwit (g)	34	5,3
Zout (g)	1,04	0,16

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de zoete aardappel of was grondig en snijd in partjes. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Voeg de wortel, de zoete aardappel, de helft van de Copacabana-kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een snufje zout toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en schep goed om.

2



Groenten roosteren

- Verdeel de zoete aardappel en wortel over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Pel ondertussen de knoflook.
- Voeg de knoflook toe aan de bakplaat en schep goed om.
- Zet terug in de oven en rooster nog 5 - 10 minuten, of tot de wortel en zoete aardappel goudbruin zijn.

Weetje: *De zoete aardappel in dit recept bevat thiamine – deze vitamine helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander grof (zie Tip).
- Meng in een kom de tomaat, de koriander en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Is niet iedereen een liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer het apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.*

4



Dressing maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Pers de geroosterde knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, mayonaise, knoflook en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

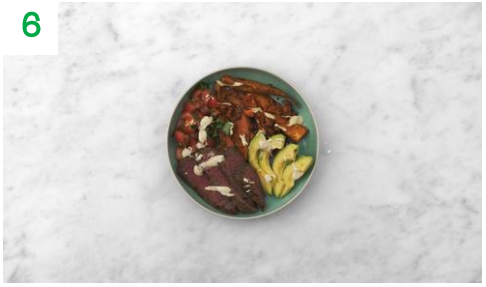
5



Biefstuk bakken

- Verhit een flinke klont boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is. Bak de biefstuk met de overige Copacabana-kruidenmix: 3 - 4 (voor 120g of 240g) of 5 - 6 (voor 360g of 480g) minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Haal uit de koekenpan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

6



Serveren

- Serveer de geroosterde wortel en zoete aardappel op diepe borden en de rest ernaast.
- Besprenkel met de dressing.

Romige volkoren rigatoni met veggie kipstukjes

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min.




Rode ui


Knoflookteen


Tomaat


Volkoren fusilli


Passata


Vers basilicum


Mascarpone


Parmigiano Reggiano DOP


Italiaanse kruiden


Plantaardige kipstukjes


Paprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3422 /818	596 /142
Vetten(g)	36,2 g	6,3 g
Waarvan verzadigd(g)	12,5	2,2
Koolhydraten (g)	84,5	14,7
Waarvan suikers (g)	22,2	3,9
Vezels (g)	15,2	2,6
Eiwit (g)	31,9	5,6
Zout (g)	1,46	0,25

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 en kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar minimaal 20 ml kookvocht per persoon, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en paprika in blokjes.
- Snijd het basilicum in fijne reepjes en rasp de Parmigiano Reggiano.

2



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomaat en paprika toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, mascarpone en de suiker toe.
- Laat, afgedekt, 6 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.

3



Plantaardige kipstukjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de plantaardige kipstukjes met de Italiaanse kruiden 4 minuten, of tot rondom bruin. Roer het water erdoorheen.
- Bak nog 1 minuut, of tot het water verdampt is.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg toe aan de saus.

4



Serveren

- Voeg de pasta, het achtergehouden kookvocht en de helft van het basilicum toe aan de saus.
- Meng goed en voeg een extra scheutje kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over borden. Garneer met de kaas en het overige basilicum.

Kip met koolrabi-appelsalade

met aardappelpartjes en verse kruiden

Totale tijd: 25 - 35 min.





Kipfilet



Aardappelen



Koolrabi



Appel



Uienchutney



Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	2855 /682	444 /106
Vetten(g)	28,9 g	4,5 g
Waarvan verzadigd(g)	7,5	1,2
Koolhydraten (g)	69,8	10,8
Waarvan suikers (g)	29,3	4,6
Vezels (g)	9,6	1,5
Eiwit (g)	37,3	5,8
Zout (g)	0,88	0,14

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in partjes.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een hapjespan op middelmatig vuur en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet indien nodig af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen 5 - 7 minuten, of tot ze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

2



Kip bakken

- Breng de kip op smaak met peper en zout. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Draai het vuur lager en bak nog 5 minuten verder, of tot gaar.
- Haal uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.

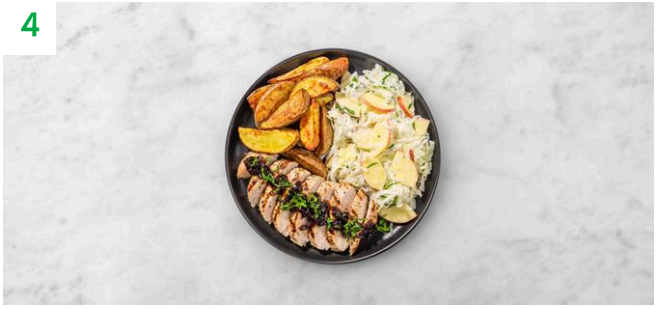
3



Salade maken

- Verwijder het blad van de koolrabi. Schil en rasp de koolrabi.
- Verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een saladekom de koolrabi, appel, mayonaise en wittewijnazijn.
- Voeg de helft van de verse kruiden toe en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

4



Serveren

- Serveer de aardappelpartjes met de koolrabisalade en de kip.
- Schenk de uiensaus over de kip en garneer met de overige verse kruiden.

Volkoren fajita's met rundergehakt, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

Totale tijd: 15 - 25 min.




Rode ui


Paprikareepjes


Gekruid rundergehakt


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Volkoren tortilla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3162 /756	611 /146
Vetten(g)	43,3 g	8,4 g
Waarvan verzadigd(g)	15,5	3
Koolhydraten (g)	52,6	10,2
Waarvan suikers (g)	17,6	3,4
Vezels (g)	13,9	2,7
Eiwit (g)	33,9	6,6
Zout (g)	2,83	0,55

Allergenen

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

1



Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, de helft van de ui en een snuf zout.
- Houd apart en schep af en toe om.

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

2

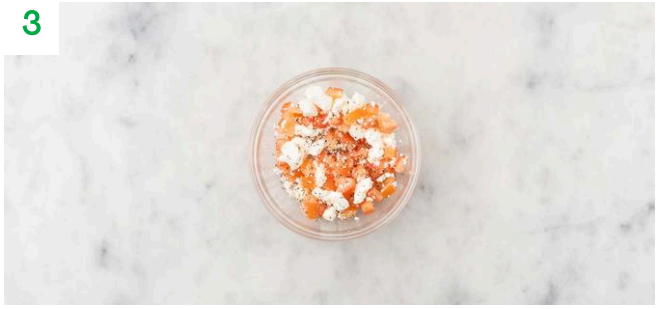


Bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de overige ui en de helft van de paprika toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het rundergehakt toe en bak in 3 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

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

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes en verkruimel de kaas.
- Snijd de verse koriander fijn.
- Meng de tomaat, kaas en de helft van de koriander in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in plakjes.

Weetje: *De avocado in dit recept bevat koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

4



Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige paprika en de overige koriander ook als toppings, samen met de smokey tomatenketchup.
- Serveer de tortilla's op borden.

Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met biologisch gehakt | spinazie, puntpaprika en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min.





Volkoren spaghetti



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Spinazie



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Fresco spalmabile - roomkaas



Biologisch 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 spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse bladpeterselie* (g)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3496 /836	597 /143
Vetten(g)	38 g	6,5 g
Waarvan verzadigd(g)	18,4	3,1
Koolhydraten (g)	74	12,6
Waarvan suikers (g)	18,7	3,2
Vezels (g)	13,8	2,4
Eiwit (g)	42,9	7,3
Zout (g)	4,28	0,73

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. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur.
- Voeg de puntpaprika, knoflook en rode peper toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 2 - 3 minuten.

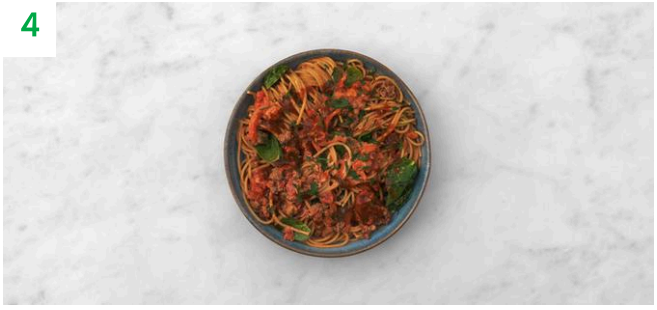
3



Saus maken

- Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan.
- Laat al roerend slinken.

4



Serveren

- Roer de roomkaas erdoorheen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de peterselie.

Doritos Loaded | met rundergehakt en cheddar

met bio gehakt | zwarte bonen, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min.



- Rode ui
- Paprika
- Mini-romatomaten
- Passata
- Geraspte cheddar
- Limoen
- Verse koriander
- Biologisch rundergehakt
- Zwarte bonen
- Tortillachips
- Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Zwarte bonen (pak(ken))	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

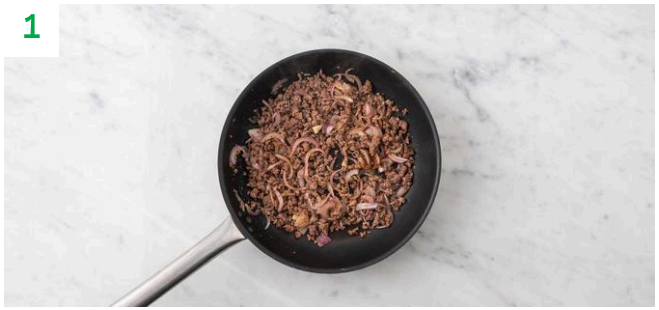
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3882 /928	637 /152
Vetten(g)	55,8 g	9,2 g
Waarvan verzadigd(g)	21,3	3,5
Koolhydraten (g)	57,4	9,4
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	14,4	2,4
Eiwit (g)	43,6	7,2
Zout (g)	3,47	0,57

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg het rundergehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten.

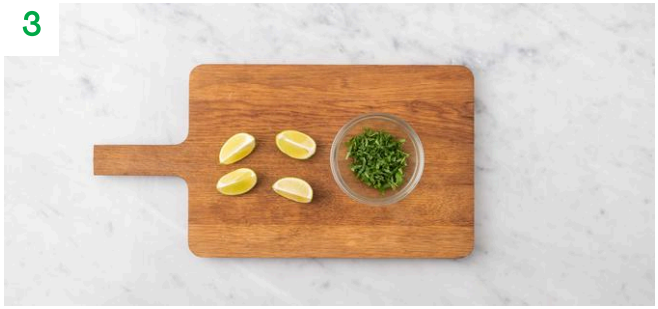
2



Saus maken

- Snijd ondertussen de paprika in blokjes. Voeg de paprika toe aan de hapjespan en bak nog 3 minuten.
- Halveer de tomaten. Giet de zwarte bonen af en spoel af.
- Voeg de passata, zwarte bonen en tomaten toe aan de hapjespan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de tortillachips erop en bestrooi met de kaas (zie Tip).
- Bak 3 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes. Snijd de koriander grof.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de tortillachips en bewaar de rest voor later.*

4



Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de koriander en de limoenpartjes.

Heek op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min.





Jasmijnrijst



Heekfilet



Gesneden ui



Courgette



Mini-romatomaten



Citroen



Kookroom



Aglio e olio



Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3369 /805	488 /117
Vetten(g)	42,1 g	6,1 g
Waarvan verzadigd(g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	79,4	11,5
Waarvan suikers (g)	11,7	1,7
Vezels (g)	4,5	0,7
Eiwit (g)	31,9	4,6
Zout (g)	1,76	0,25

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Bereid de boullon in een pan. Voeg de room toe. Breng aan de kook.
- Voeg de rijst toe en kook 10 - 12 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af indien nodig en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in staafjes van 5 cm lang. Halveer de tomaten.

2

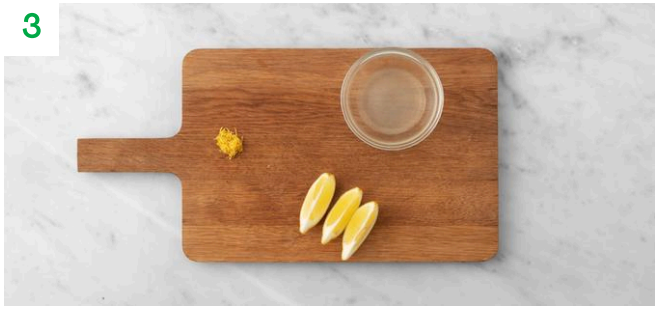


Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de tomaten en de Italiaanse kruidenmix 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten.*

3



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis en de ui 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

- Meng citroensap en citroenrasp naar smaak door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de rest erbovenop.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Zelfgemaakte kipdöner met sumaksalade en verse kruiden

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 25 - 35 min.




Libanees platbrood


Kipgehakt met Oosterse kruiden


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Tomatenpuree


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Radicchio en ijsbergsla


Mini-komkommer


Tomaat


Sumak


Gemalen komijnzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (blikje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Suiker (tl)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peper en zout (naar smaak)	Naar Smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	3477 /831	564 /135
Vetten(g)	35,7 g	5,8 g
Waarvan verzadigd(g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	88,9	14,4
Waarvan suikers (g)	22,4	3,6
Vezels (g)	11,3	1,8
Eiwit (g)	34,8	5,6
Zout (g)	2,28	0,37

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 komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes en snipper de helft van de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de komkommer en de suiker.
- Meng in een andere kom de ui met de tomaat en de sumak.

2



Groenten snijden

- Snijd de paprika, de knoflook, de peterselie en de overige ui grof.
- Voeg alle vier toe aan een hoge kom en besprenkel met flink wat olijfolie.
- Voeg de tomatenpuree, het komijnzaad en de Midden-Oosterse kruidenmix toe (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa.

Tip: *Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe.*

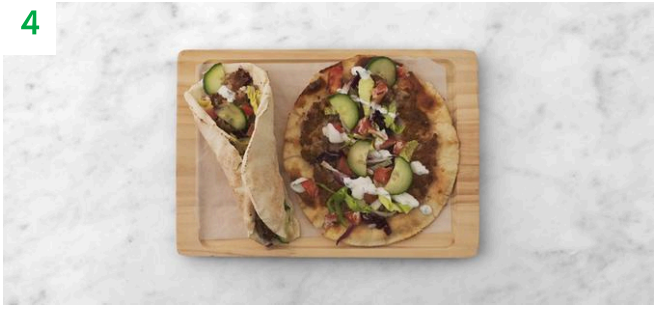
3



Döner maken

- Voeg de pasta toe aan een kom en voeg het gehakt toe.
- Kneed goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel een gelijkmatige laag van het gehaktmengsel over elk platbrood. Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot gaar.

4



Serveren

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom de munt met de mayonaise en een scheutje water naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met de zelfgemaakte döner, de sla, de komkommer en de sumaksalade.
- Besprenkel met de kruidensaus, rol op en serveer.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

geniet van de zoete pittigheid van deze stir-fry met buikspek en bruine rijst

Totale tijd: 25 - 35 min.





Bruine snelkookrijst



Sticky buikspek



Kokosmelk



Rode ui



Rode peper



Groene puntpaprika



Wortel



Mango



Zoet-pittige chilisaus



Hello Harissa

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode peper* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	1/2	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1/2	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17 1/2	35	52 1/2	70	87 1/2	105
Hello Harissa (zakje(s))	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Honing [of plantaardig alternatief] (naar smaak)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout (naar smaak)			Naar Smaak			
Zonnebloemolie (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie(kJ/kcal)	4208 /1006	559 /134
Vetten(g)	57,6 g	7,7 g
Waarvan verzadigd(g)	27,5	3,7
Koolhydraten (g)	91,9	12,2
Waarvan suikers (g)	31	4,1
Vezels (g)	9	1,2
Eiwit (g)	27,9	3,7
Zout (g)	1,86	0,25

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Kook het water voor de rijst in een pan en voeg de kokosmelk toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met zout.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Buikspek bakken

- Snijd de buikspek in blokjes van 1 cm.
- Snijd de puntpaprika en de ui grof.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de buikspek, de groenten en de helft van de rode peper, afgedekt, 5 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Harissa-honing maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de overige rode peper 2 minuten.
- Voeg de helft van de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en honing naar smaak toe.
- Meng goed, haal van het vuur en houd apart.
- Pel ondertussen de mango en snijd in plakjes.

4



Serveren

- Voeg de zoet-pittige chilisaus, de overige Hello Harissa en een scheutje water toe aan de stir-fry. Meng goed.
- Serveer de kokosrijst op diepe borden. Verdeel de stir-fry en de mango erover.
- Besprenkel met de harissa-honing.