Orzo à la Fata Morgana

met rundergehakt, mascarpone, paprika en prei

Totale tijd : 25 - 30 min.



Het kooksprookje van Fata Morgana

Een schitterende schat ligt verborgen in een oosters paleis,
maar de precieze locatie geeft de sultan niet prijs.

Hij laat zijn juwelen en goud bewaken door de Djinn,
die angstaanjagende reus is daar namelijk heel goed in.

Met zijn grote neus ruikt hij dieven al van ver aankomen,
daarom heeft nog niemand de schat ooit meegenomen.

Maar wie een betoverende maaltijd weet te bereiden,
kan de reus wellicht met heerlijke geuren van zijn plek verleiden.

Dus thuiskok... durf jij het echt?
Lok jij de reus weg met dit heerlijke gerecht?

NUTRI-SCORE A B C D E

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte kaas op z'n Italiaans* (g)	15	20	40	50	60	70
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	497 /119
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! 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 boter in een grote diepe pan 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 diepe pan 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 varkensvlees

met spitskool, sesamzaad en lente-ui

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




Volkoren noedels


Varkensboerenworst


Verse gember


Knoflookteen


Gesneden spitskool


Paprika


Broccoli


Lente-ui


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
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Lente-ui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	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)	2724 /651	472 /113
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,3
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	18,5	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot.
- 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 lente-ui 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.

3



Noedels koken

- Voeg de bulgogisaus, de lente-ui 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 diepe pan.

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

2



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de gember en de knoflook 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de worst open. Knijp het vlees uit het vel en in de diepe pan.
- Bak al roerend het vlees in 2 - 3 minuten los.

Tip: *Houd je van pikant? Voeg dan wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe.*

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 lente-ui.

Geroosterde groenten met cranberry's en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Bulgur


Midden-Oosterse kruidenmix


Rode ui


Zoete aardappel


Bloemkool


Verse bladpeterselie en munt


Hello Harissa


Gedroogde cranberry's


Hummus


Amandelschaafsel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Harissa (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	422 /101
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,6
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	29,6	3,8
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Zoete aardappel koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon in een pot.
- Weeg de bulgur af. Kook de bulgur in de bouillon in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat afgedekt staan.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Zet de zoete aardappel onder water in een pot.
- Kook 7 - 9 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2



Groenten voorbereiden

- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de ui in 6 partjes.
- Voeg de groenten toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de Hello Harissa (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de honing toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

Weetje: *De bloemkool in dit recept bevat is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Mengen

- Verdeel de bloemkool en ui over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Voeg de zoete aardappel toe en rooster nog 10 - 12 minuten.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Meng de Midden-Oosterse kruiden door de bulgur en serveer op diepe borden. Leg de geroosterde groenten en de hummus erop.
- Besprenkel met de kruidendressing. Garneer met de cranberry's en de amandelen.

Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

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




Verse bladpeterselie


Prei


Knoflookteen


Ui


Orecchiette


Wortel


Culinaire room


Surinaamse kruiden


Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2414 /577	320 /76
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en bereid de bouillon.
- Weeg de pasta af en kook 11 - 13 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de prei in ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, prei en ui 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snijd de peterselie fijn.

Weetje: *De prei in dit recept bevat is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Soep maken

- Snijd de kip in blokjes.
- Voeg de bouillon toe. Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.

4



Serveren

- Meng de pasta en de culinaire room door de soep. Voeg een scheutje bouillon of water toe als de soep te dik is.
- Meng goed, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de peterselie.

Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Totale tijd: 50 - 60 min. Familie Vegetarisch Fit & Bewust



Verse lasagnebladen


Ui


Courgette


Wortel


Passata


Knoflookteen


Vers basilicum


Geraspte Goudse kaas


Mascarpone


Geraspte mozzarella


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	464 /111
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	22,8	3,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in dunne schijfjes.

2



Courgette roosteren

- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Laat de oven daarna aan voor de lasagne.
- Snijd ondertussen de wortel in kleine blokjes.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Voeg de ui, knoflook en wortel toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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

4

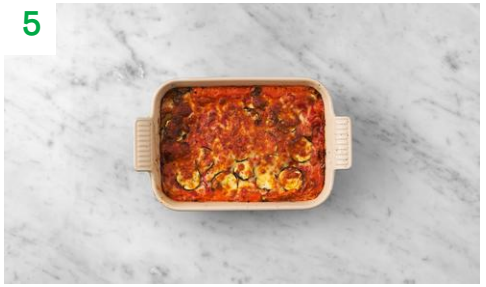


Saus maken

- Roer de passata, suiker, Italiaanse kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor (zie Tip).
- Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Meng de mascarpone erdoor.

Tip: *Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Schud goed en voeg het water toe aan de diepe pan: zo neem je de passatarestjes ook mee.*

5



Lasagne maken

- Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar lasagnebladen.
- Smeer wat saus over de lasagnebladen en bedek met wat courgetteschijfjes.
- Herhaal tot bijna alle saus op is. Eindig met een laagje saus.
- Bestrooi met de geraspte kaas en de mozzarella.

6



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 30 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.
- Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten. Garneer de lasagne met het basilicum.

Kalkoenfilet in basilicumroomsaus

met aardappelwedges en groene groenten

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




Kalkoenfilet


Aardappelen


Sperziebonen


Rode ui


Courgette


Culinaire room


Basilicumcrème

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2958 /707	458 /109
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,3
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Dep de aardappelwedges droog met keukenpapier. Verdeel de aardappelwedges over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.
- Voeg de sperziebonen toe aan een pot en zet onder een laag water.
- Voeg een snuif zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

3



Kalkoenfilet bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de kalkoenfilet 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de room toe en laat het geheel nog 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Zet het vuur uit en roer de basilicumcrème erdoor.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de courgette in halve maantjes.

Weetje: *De room in dit recept bevat vitamine A – een voedingsstof die de afweer van het lichaam ondersteunt.*

4



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en courgette 4 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappelwedges op borden met alles ernaast.

Lasagne met artisjok en courgette

met verse lasagnebladen en zelfgemaakte bechamelsaus

Totale tijd: 50 - 60 min. Vegetarisch



Verse lasagnebladen


Ui


Courgette


Passata


Italiaanse kruiden


Geraspte Goudse kaas


Gemarineerde artisjokharten


Tomatenblokjes met basilicum

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Geef je maaltijd een Mediterrane twist met gemarineerde artisjokharten. Zacht van structuur en rijk aan smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemarineerde artisjokharten (g)	40	75	115	150	190	225
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (g)	15	30	45	60	75	90
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
[Plantaardige] melk (ml)	150	300	450	600	750	900
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3761 /899	449 /107
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,1
Koolhydraten (g)	95	11
Waarvan suikers (g)	37,2	4,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in schijfjes van maximaal 1/2 cm dik en leg op een bakplaat met pakpapier.
- Besprenkel de courgette met olijfolie en de helft van de Italiaanse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Bak 10 minuten in de oven.

2



Tomatensaus maken

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes de passata, de suiker en het water voor de saus toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat afgedekt zachtjes indikken tot stap 5.

3



Roux maken

- Verhit ondertussen de boter in een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloem toe en roer met een garde.
- Voeg ⅓ van de melk toe en roer met de garde tot de melk is opgenomen (zie Tip).

Tip: *Je kunt de melk ook vervangen door dezelfde hoeveelheid groentebouillon.*

4



Bechamelsaus maken

- Herhaal deze handeling 2 keer met de overige melk, roer tot de saus glad is, breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken.
- Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje boven de saus en breng verder op smaak met peper en zout.
- Snijd de artisjok grof.

5



Afmaken

- Schenk een dun laagje tomatensaus in een ovenschaal. Bedek met lasagnebladen en druk deze goed aan om de saus gelijkmatig te verdelen.
- Bedek de bladen met een laagje saus en vervolgens met een laagje courgetteschijfjes en artisjokstukken.
- Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn. Dek de lasagne af met de bechamelsaus en bestrooi met de geraspte kaas.

6



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- Laat voor het serveren 3 minuten rusten zodat hij steviger wordt.
- Verdeel de lasagne over de borden.

Orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

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




Orzo


Salami


Knoflookteen


Rode ui


Courgette


Verse bladselder


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
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladselder* (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)	62½	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 /710	682 /163
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,6
Koolhydraten (g)	70	16
Waarvan suikers (g)	16,6	3,8
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en 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 pan 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 pan 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.

Carnaval Festival Tomaat Paprikasoep

met zure room, dragon en zelfgemaakte soepstengels

Totale tijd : 30 - 40 min.



- Parelcouscous
- Volkoren ciabatta
- Knoflookteen
- Tomaat
- Ui
- Paprika
- Rode puntpaprika
- Verse dragon
- Biologische zure room
- Gedroogde abrikozenstukjes
- Geraspte kaas Italiaanse stijl

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).

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Abrikozenstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte kaas op z'n Italiaans* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 /641	317 /76
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,7
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	23,3	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,1	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 en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat, paprika en puntpaprika in blokjes.
- Ris de blaadjes van de dragontakjes en snijd fijn (zie Tip).

Tip: *Dragon heeft een vrij sterke smaak, dus proef goed en voeg naar smaak meer of minder toe.*

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelmatig vuur.
- Bak de ui, tomaat, paprika, puntpaprika, gedroogde abrikozenstukjes en de helft van de knoflook 2 minuten.
- Voeg 2/3 van de bouillon toe.
- Kook de soep, afgedekt, 15 minuten.

Weetje: *De tomaat in dit recept bevat kalium – dit mineraal ondersteunt een normale bloeddruk.*

3



Parelcouscous koken

- Breng water aan de kook in een pot.
- Voeg de parelcouscous toe en kook in 12 - 14 minuten gaar.
- Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Tip: *In je box zit waarschijnlijk meer parelcouscous dan je voor dit recept nodig hebt. Weeg de juiste hoeveelheid per persoon af, of gebruik alles als je een grote eter bent.*

4



Brood bakken

- Snijd ondertussen het broodje open en snijd elke helft in drie repen.
- Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de overige knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven.

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

5



Soep afmaken

- Haal ondertussen de soeppot van het vuur.
- Voeg de helft van de zure room toe en pureer de soep met een staafmixer.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg eventueel de overige bouillon toe als je de soep wilt verdunnen.
- Roer vervolgens de parelcouscous door de soep.

6



Serveren

- Verdeel de soep over de kommen.
- Garneer met de Italiaanse kaas, de dragon en de overige zure room.
- Serveer met de soepstengels ernaast.

Conchiglie met misochampignons

met Grana Padano, spinazie en gomasio

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




Witte miso


Champignons


Spinazie


Knoflookteen


Grana Padanovlokken DOP


Culinaire room


Rode peper


Gomasio-tuinkruidenmix


Conchiglie


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
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	597 /143
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,1	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,6	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon.

2



Bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan 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 varkensworst en wortelgroenten

met uienchutney en mesclunsalade

Totale tijd: 50 - 60 min.




Bladerdeeg


Varkensboerenworst


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))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nootmuskaat (mespuntje(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))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3803 /909	659 /158
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	25	4,3
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	23,2	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 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 boter in een grote wok of diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook, wortel en pastinaak 5 - 7 minuten. Breng flink op smaak met peper en zout.

2



Salie snijden

- Snijd de worst open, knijp het worstvlees uit het vel boven de wok of diepe pan en bak 3 minuten.
- Snijd de salieblaadjes fijn.
- Rasp een mespuntje nootmuskaat boven de wok of diepe pan. 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 pie te versieren.
- Prik met een vork meerdere keren in de bovenkant van de pie.

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

4



Zonnebloempitten roosteren

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

5



Afmaken

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

6



Serveren

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

Noedelsoep met champignons en zachtgekookt eitje

met paksoi, rode peper, wortel en lente-ui

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Caloriebewust Vegetarisch




Champignons


Knoflookteen


Lente-ui


Zoete Aziatische saus


Ei


Paksoi


Wortel


Hello Umami


Witte miso


Gemberpuree


Sesamolie


Volkoren noedels


Rode peper

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	65	125	200	250	325	375
Knoflookteen (stuk(s))	2	2	3	3	5	5
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	304 /73
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	0,8
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	13	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	4,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een steelpan voor de eieren. Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in repen van 2 mm.
- Snijd de champignons in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd in grove reepjes.
- Verwijder de zaadjes van de rode peper en snijd de rode peper fijn (let op: pikant! Gebruik naar smaak).

2



Groenten bakken

- Kook de eieren 6 - 8 minuten. Spoel daarna af onder koud water.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie en een klein klontje boter in een grote wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak al roerend de gemberpuree en knoflook 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

3



Noedels toevoegen

- Voeg het witte gedeelte van de lente-ui, de wortel, de champignons en de rode peper toe aan de wok of diepe pan. Bak 4 minuten, of tot de groenten zacht beginnen te worden.
- Voeg de Hello Umami, de zoete Aziatische saus en witte miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) toe aan de wok en bak nog 2 minuten.
- Voeg de bouillon, noedels en paksoi toe.

4



Serveren

- Kook, afgedekt, 4 minuten, of tot de noedels gaar zijn.
- Haal de wok daarna van het vuur. Meng, vlak voor serveren, de sesamolie erdoor.
- Pel het ei en halveer.
- Serveer de soep over diepe borden of kommen. Serveer met het gekookte eitje en garneer met het groene gedeelte van de lente-ui.

Geroosterde aubergine met tahinsaus

met witte kaas en tomatencouscous

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



- Volkoren couscous
- Knoflookteen
- Ui
- Aubergine
- Tomatenpuree
- Afrikaanse kruidenmix
- Tahinsaus
- Verse bladpeterselie en munt
- Witte kaas
- Gezouten amandelen
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Mini-romatomaten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

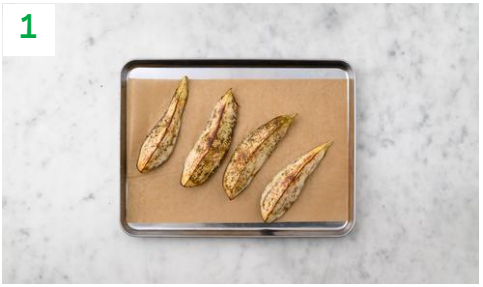
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3105 /742	466 /111
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	16,4	2,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Aubergine roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de Midden-Oosterse kruidenmix met de zwarte balsamicoazijn, de helft van de knoflook en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Snijd de aubergine in de lengte in kwarten en smeer in met de kruidenolie. Verdeel de aubergine over een bakplaat met bakpapier.

2



Tomaten roosteren

- Voeg de tomaten toe aan een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster de aubergine 15 minuten in de oven.
- Voeg de tomaten toe en rooster 12 - 15 minuten verder.

3



Ui bakken

- Snipper ondertussen de ui. Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Fruit de ui en de overige knoflook 2 - 3 minuten.
- Roer de tomatenpuree erdoor en bak 1 - 2 minuten verder, of tot de tomatenpuree donker kleurt.

4



Couscous bereiden

- Blus af met de bouillon en breng aan de kook.
- Voeg de couscous toe en roer goed door. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot stap 5.

5



Afmaken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Hak de amandelen grof.
- Meng de geroosterde tomaten en de Afrikaanse kruidenmix door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Meng de tahinsaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Verdeel de tomatencouscous over de borden. Leg de aubergine erbovenop.
- Besprenkel met de tahinsaus. Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de verse kruiden en amandelen.

Kip in rozemarijnkorst met geroosterde groenten

met parelcouscous en verse peterselie

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




Kipfilet


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
Kipfilet* (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))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3012 /720	438 /105
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	18,6	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	46	7
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 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 pot 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



Kip bakken

- Leg de kip tussen twee vellen bakpapier en sla deze plat met een pan.
- Wentel eerst door de bloem, dan door de ketchup en tot slot door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten 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 op z'n Surinaams met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

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




Ui


Knoflookteen


Verse gember


Mini-komkommer


Surinaamse kruiden


Tomatenpuree


Sojasaus met minder zout


Verse bladselder


Gefrituurde uitjes


Paprika


Linguine


Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	⅙	¼	⅓	½	⅔	¾

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3017 /721	613 /147
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,4
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	23,1	4,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot 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 pot. 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 of zoete sojasaus toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Bak al roerend 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 pikante rode saus (zoals sriracha) 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. Fit & Bewust




Gemarineerde biefstukreepjes


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
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2912 /696	479 /114
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	61	10
Waarvan suikers (g)	22,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Haal de biefstukreepjes 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: pikant! Gebruik naar smaak) en een snuifje 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



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes en de overige Copacabana-kruidenmix 1 minuut (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Bak de biefstukreepjes kort voor rosé vlees of langer voor doorbakken. De biefstukreepjes zijn snel gaar, dus bak ze niet te lang voor een mals resultaat.*

6



Serveren

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

Fusion salade Niçoise met tonijn, citroenmayonaise en sesamzaadjes

met sperziebonen, ingelegde ui en tomaat

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




Rode ui


Little gem


Sperziebonen


Koreaanse kruidenmix


Aardappelen


Pruimtomaat


Citroenmayo met zwarte peper


Skipjack tonijn in zonnebloemolie


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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	25	50	75	100	125	150
Skipjack tonijn in zonnebloemolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 /602	442 /106
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,3
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	13,2	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig en snijd in stukken. Leg de aardappelen in een pot met ruim water en een snuifje zout.
- Kook de aardappelen 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en snijd doormidden.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen en kook 6 - 8 minuten, giet af en laat uitstomen.

2



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de sla fijn. Laat de tonijn uitlekken.
- Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de ui toe, meng goed door en bewaar apart.
- Meng in een kom de tonijn met de mayonaise, de honing en de helft van de Koreaanse kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Voeg een klontje boter en de overige Koreaanse kruiden toe aan de aardappelen en sperziebonen.
- Bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de pikante rode saus (zoals sriracha) met de limoenmayonaise.
- Snijd de tomaat in partjes.

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

4



Serveren

- Voeg de sla en de tomaat toe aan de ui en schep goed om. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de salade over diepe borden en leg de rest ernaast.
- Besprenkel met de pikante citroenmayo en garneer met het sesamzaad.

Zelfgemaakte worstenbroodjes met patatjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min.




Bladerdeeg


Varkensboerenworst


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))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 /875	572 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,5
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte.
- Knijp het worstvlees uit het vel en verdeel over het midden van het deeg.
- Bestrooi met de kaas en dep wat water op één rand van het deeg.

2



Worstenbroodjes maken

- Rol de droge kant van het bladerdeeg naar de natte kant toe en druk goed aan om het deeg te sluiten.
- Leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd de bovenkant van de worstenbroodjes 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 boter in een diepe pan 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 pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Haal uit de pan en houd apart.
- Schil ondertussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in blokjes.

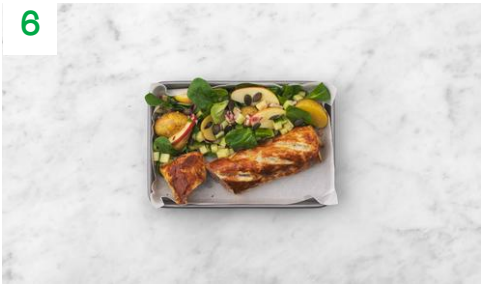
5



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 worstenbroodjes met de salade. Garneer met de pompoenpitten.

Romige rigatoni met veggie kip en Parmigiano Reggiano

in mascarpone-tomatensaus met vers basilicum

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch



- Rode ui
- Knoflookteen
- Tomaat
- Rigatoni
- 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))	½	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))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	611 /146
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2,2
Koolhydraten (g)	93	16
Waarvan suikers (g)	21,7	3,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot 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 diepe pan 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 diepe pan 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.

Kaasschnitzel met bietensalade

met patatjes, walnootstukjes en uienchutney

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Ui


Gekookte rode bieten


Appel


Uienchutney


Voorgekookte halve kriel met schil


Rucola en veldsla


Walnootstukjes


Vegetarische kaasschnitzel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	616 /147
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3
Koolhydraten (g)	100	15
Waarvan suikers (g)	33,3	5,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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

1



Krieltjes bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier.
- Meng met een scheutje zonnebloemolie en peper en zout naar smaak.
- Bak 16 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 20 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Ui bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Dek de pan af en bak nog 2 - 3 minuten op middelmatig vuur, of tot de ui zacht is.
- Roer de uienchutney erdoor en laat het geheel 1 minuut indikken.

3



Schnitzel bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de schnitzel 3 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Haal de schnitzel uit de pan en serveer op borden.
- Snijd ondertussen de rode biet in blokjes van 2 cm.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in partjes.

4



Appel bakken

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de appel 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: *Bak de appel niet te lang en gebruik voldoende boter zodat de appel niet aan de pan blijft plakken.*

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, de honing, wittewijnazijn en extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de rode biet toe aan de saladekom en meng goed.
- Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en krieltjes over de borden.
- Leg de appel op de salade en garneer met de walnoten.
- Serveer de gekaramelliseerde ui en wat mayonaise naar smaak ernaast.

Zoet-pikante stir-fry met zalm

met rijstnoedels, furikake en groenten

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Zalmfilet

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
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Brede rijstnoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	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))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	2	4	6	8	10	12
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 /859	693 /166
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,7
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	24,7	4,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de vis, de knoflook, de zoete Aziatische saus, de ponzu, de ketjap of zoete sojasaus en de pikante rode saus (zoals sriracha) 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 pot en besprenkel met de zonnebloemolie. Schep goed om zodat de noedels niet aan elkaar plakken.

3



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur en bak al roerend de groenten 6 - 7 minuten.
- Verhit een klontje boter in een pan 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.

Steak met koolrabi-appelsalade

met aardappelwedges en verse kruiden

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




Gemarineerde 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
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	451 /108
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	8	1,2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	29,3	4,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen.
- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een diepe pan 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 boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en zout en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de uienchutney en water voor de saus toe aan dezelfde pan. Meng goed en kook 1 minuut op middelhoog vuur.

4



Serveren

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

Zalmfilet met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie




Rode ui


Knoflookteen


Venkel


Courgette


Risottorijst


Zalmfilet


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))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

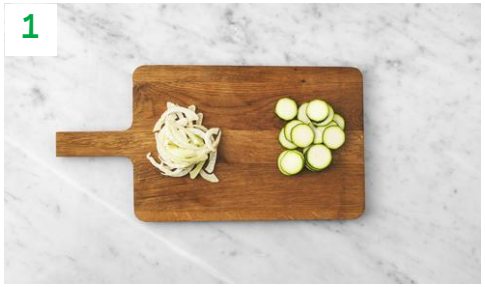
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	405 /97
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,6
Koolhydraten (g)	81	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,8	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 boter in een wok of diepe pan 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 snuif zout en houd apart. Schep af en toe om.

3



Risotto maken

- Voeg de knoflook en de risottorijst toe aan de diepe pan 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 pan 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.

Flammkuchen met salami en courgette

met witte kaas en komkommer-peersalade

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Peer


Rode ui


Courgette


Zure room


Salami


Witte kaas


Mini-komkommer


Verse bladpeterselie en munt


Flammkuchen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	569 /136
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3,1
Koolhydraten (g)	60	13
Waarvan suikers (g)	15,2	3,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller dunne linten van de courgette.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier.

2



Flammkuchen beleggen

- Besmeer de flammkuchen met de zure room en breng op smaak met flink wat peper. Beleg met de courgettelinten en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Verwijder het klokhuis van de peer. Snijd de peer in blokjes, verdeel 2/3 over de flammkuchen en houd de rest apart.
- Snijd de ui in halve ringen. Verdeel de ui en de salamiplakjes over de flammkuchen.
- Verkruimel de kaas erover en bak 10 - 12 minuten in de oven.

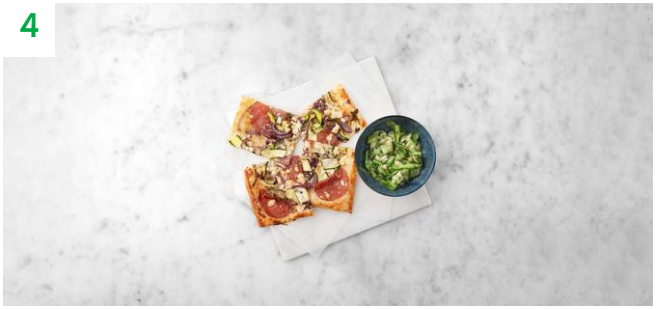
3



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten. Voeg de komkommerlinten en de overige peerblokjes toe aan de saladekom met de dressing.
- Schep goed om.
- Snijd de verse kruiden fijn en voeg toe aan de salade.

4



Serveren

- Serveer de flammkuchen met de komkommer-peersalade.

Pikante kipdrumsticks met couscous

met kruidige labnesaus en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.




Afrikaanse kruidenmix


Rode ui


Wortel


Paprika


Volkoren couscous


Verse bladpeterselie en munt


Labne


Gemberpuree


Knoflookteen


Kipdrumsticks met baharat-marinade

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	483 /116
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,5	2,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	51	6
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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

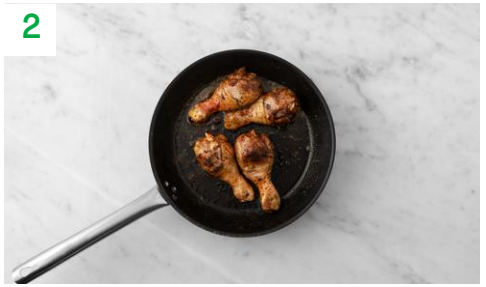
1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Maak twee inkepingen tot het bot in de kipdrumsticks.
- Voeg de kipdrumsticks toe aan een kom. Besprenkel met olijfolie en meng goed.

2



Drumsticks bakken

- Verhit een flinke klont boter in een grote diepe pan op hoog vuur.
- Bak de kipdrumsticks in 5 - 6 minuten rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en de paprika in repen.

3



Groenten toevoegen

- Verlaag het vuur en voeg de groenten, de gemberpuree, de knoflook en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe.
- Voeg 25 ml bouillon per persoon toe.
- Kook, afgedekt, 15 - 18 minuten, of tot de groenten gaar zijn en het kippenvlees niet meer roze is van binnen.
- Keer de kip regelmatig. Breng op smaak met peper en zout.

4



Couscous bereiden

- Voeg de couscous toe aan een grote kom (zie Tip).
- Voeg de overige bouillon, de overige Afrikaanse kruidenmix, de honing en de extra vierge olijfolie toe.
- Laat, afgedekt, minimaal 10 minuten staan.

Tip: *Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle couscous, maar gebruik 2/3. De overige couscous kun je in de koelkast bewaren voor een andere keer.*

5



Saus maken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Maak in een kleine kom de labne met de helft van de verse kruiden.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de overige verse kruiden door de couscous.

6



Serveren

- Haal de kipdrumsticks uit de diepe pan.
- Roer de couscous door de groenten. Verdeel de couscous over de borden en leg de kipdrumsticks erop.
- Serveer met de labnesaus.

Kip à la Normande met romige appelsaus

met knoflookpuree, peterselie en geroosterde sperziebonen

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




Aardappelen


Knoflookteen


Sperziebonen


Kipfilet


Appel


Ui


Culinaire room


Verse krulpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk			splash			
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 /767	471 /112
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	21,7	3,2
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Leg op een vel aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de folie tot een pakketje en sluit de randen goed af. Leg op een bakplaat en rooster 20 - 25 minuten in de oven.

2



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in stukken van 2 cm.
- Voeg de aardappelen toe aan een pot en zet onder water.
- Pel de helft van de knoflook en voeg toe aan de aardappelen.
- Kook 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

3



Kip bakken

- Leg de kip tussen twee vellen bakpapier en sla met een deegroller plat tot een dikte van 1 - 2 cm.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Bestrooi beide kanten met bloem, verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

4



Appel bakken

- Snipper de ui en pers de overige knoflook of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in partjes.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de appel, de ui en de knoflook 5 - 7 minuten.
- Voeg de mosterd, de bouillon en de room toe. Breng op smaak met peper en zout en laat 3 - 4 minuten indikken.

5



Aardappelen stampen

- Snijd de peterselie ondertussen fijn.
- Stamp de aardappelen met een klontje boter en een scheutje melk of kookvocht tot een puree.
- Roer de peterselie erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de knoflookpuree op borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven romige saus uit de pan.

Wraps met chipotle-bonen en avocado

met witte kaas, koriander en limoen

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel



- Volkoren tortilla
- Zwarte bonen
- Knoflookteen
- Ui
- Tomaat
- Chipotle-pasta
- Tomatenpuree
- Paprika
- Little gem
- Verse koriander
- Limoen
- Avocado
- Witte kaas

SPECIAAL INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Chipotle-pasta is een pikante, rokerige smaakversterker gemaakt van gemalen chipotle pepers. Perfect voor sauzen en marinades en zorgen voor een Mexicaanse kick in elk gerecht!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	500 /120
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	22,5	3,1
Vezels (g)	28	4
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en paprika 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.

2



Vulling maken

- Verlaag het vuur en voeg de zwarte bonen, tomaat, suiker, chipotle-pasta (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Laat 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de sla en de koriander grof.
- Pers de helft van de limoen en snijd de overige limoen in partjes.

3



Salade maken

- Verwarm de tortilla's in een pan zonder olie op middelhoog vuur 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de helft van de koriander toe. Meng goed.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.

4



Serveren

- Vul de tortilla's met de chipotle-bonen, avocado en wat van de salade.
- Verkruimel de kaas erover en garneer met de overige koriander.
- Serveer de limoenpartjes en de overige salade ernaast.

Romige harissa-kikkererwtenstoof met geroosterde amandelen

op kruidige cranberry-couscous met munt en spinazie

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Ui


Knoflookteen


Verse munt


Paprika


Volkoren couscous


Midden-Oosterse kruidenmix


Peruaanse kruidenmix


Tomatenpuree


Kikkererwten


Amandelschaafsel


Spinazie


Kokosmelk


Harissa


Gedroogde cranberry'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
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Gedroogde cranberry's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	⅔	¾	1⅙	1½	1⅚	2¼
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3481 /832	455 /109
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,2
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	26	3,4
Vezels (g)	31	4
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng het water aan de kook in een pot en verkruimel 1/3 van de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Haal de pot van het vuur en voeg de couscous toe aan de bouillon. Laat 8 minuten afgedekt staan.
- Roer de couscous daarna los met een vork.
- Snijd ondertussen de paprika in dunne reepjes en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Amandelen roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel 1 - 2 minuten, of tot goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de paprika, beide gedroogde kruiden en de helft van de tomatenpuree 5 - 6 minuten.
- Voeg de kikkererwten (inclusief 30 ml kikkererwtenvocht per persoon) en de kokosmelk toe.

3



Stoof maken

- Scheur de spinazie en verkruimel het overige bouillonblokje erboven.
- Laat de spinazie slinken en indikken. Roer dan de harissa erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de ui en snijd de muntblaadjes fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige tomatenpuree 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Blus de ui af met de zwarte balsamicoazijn en voeg toe aan de couscous.
- Voeg de cranberry's en 3/4 van de munt toe en meng goed.
- Serveer de couscous op diepe borden en verdeel de stoof erover.
- Garneer met het amandelschaafsel en de overige munt.

Geitenkaasplaattaart met gekaramelliseerde ui

met komkommersalade en pompoenpitten

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch




Bladerdeeg


Mesclun


Ui


Zure room


Gedroogde tijm


Mini-komkommer


Pompoenpitten


Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4075 /974	798 /191
Vetten (g)	64	12
Waarvan verzadigd (g)	37,6	7,4
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	18,1	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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

1



Ui bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelmatig vuur. Bak de ui 10 minuten en roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout.

2



Bladerdeeg voorbereiden

- Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier (zie Tip).
- Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot goudbruin.

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

3



Komkommer snijden

- Snijd ondertussen de komkommer in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de zure room met de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

4



Samenstellen

- Voeg wanneer de ui zacht is de suiker toe en laat 3 - 5 minuten karamelliseren. Roer regelmatig door.
- Verdeel het crème fraîchemengsel over het deeg en laat een rand van 1 cm vrij.
- Verdeel de ui erover, verkruimel de kaas erover en bestrooi met de tijm.
- Bak de taart ongeveer 5 minuten in de oven.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de balsamicoazijn met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg vlak voor serveren de sla en de komkommer toe aan de saladekom.
- Meng goed door de dressing.

6



Serveren

- Snijd de taart in stukken en serveer terwijl deze nog warm is.
- Serveer met de komkommersalade en garneer met de pompoenpitten.

Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons, mozzarella en puntpaprika

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Courgette


Rode ui


Champignons


Zure room


Pizzadeeg


Geraspte mozzarella


Groene puntpaprika


Pesto genovese

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Groene puntpaprika* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	728 /174
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	109	21
Waarvan suikers (g)	11,7	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,4	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 courgette in dunne schijfjes.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen en de champignons in plakjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de champignons 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de champignons uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de courgette 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Deeg bereiden

- Meng in een kom de zure room met 3/4 van de kaas en de helft van de pesto (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Rol het pizzadeeg uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel.

Gezondheidstip: *De overige pesto gebruik je in een latere stap. Let jij op je calorie-inname? Dan kun je er ook voor kiezen om de overige pesto in de koelkast te bewaren voor een andere keer.*

4



Serveren

- Beleg de pizza met de courgette, de ui, de puntpaprika, de champignons en de overige kaas. Bak 13 - 15 minuten in de oven.
- Besprenkel de pizza met de overige pesto.
- Snijd de pizza in stukken en serveer op borden.

Sticky buikspek met kruidige noedelsoep

met paksoi, limoen en verse kruiden

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




Sticky buikspek

Brede rijstnoedels


Gemberpuree


Vietnamese saus


Wortel


Lente-ui


Knoflookteen


Paksoi


Verse koriander en munt


Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Brede rijstnoedels (g)	40	80	120	160	200	240
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	250	500	750	100	1250	600
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 /786	458 /109
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,1
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels. Bereid de bouillon.
- Snijd het buikspek in stukken van maximaal 1 cm dik.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het buikspek 10 - 12 minuten, of tot gaar. Houd warm tot serveren.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.

2



Groenten bakken

- Snijd de wortel in halve maantjes en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi. Snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein, maar houd de stelen apart van de bladeren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de wortel, het witte gedeelte van de lente-ui en de paksoistelen, afgedekt, 6 - 8 minuten.

3



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels 4 - 5 minuten, of tot beetgaar.
- Giet af, spoel onder koud water en houd apart.
- Blus het water af met de aangegeven hoeveelheid water en stoom 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Vietnamese saus, de knoflook en de gemberpuree toe en bak 1 minuut.

4



Serveren

- Voeg de noedels, de paksoibladeren en de bouillon toe aan de groenten. Meng goed en kook 1 - 2 minuten.
- Snijd ondertussen de verse kruiden grof en snijd de limoen in partjes.
- Serveer alles in kommen en garneer met de verse kruiden en het groene gedeelte van de lente-ui.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Camembert in bladerdeeg met gekaramelliseerde ui

met patatjes en tomatensalade

Totale tijd: 45 - 55 min. Vegetarisch




Franse camembert


Bladerdeeg


Rode ui


Appel


Slamix met radicchio, rucola en bladsla


Rode puntpaprika


Gedroogde tijm


Krieltjes


Pruimtomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	631 /151
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	26,9	4,9
Koolhydraten (g)	69	13
Waarvan suikers (g)	21,8	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten. Kook 16 - 18 minuten, giet af en spoel af onder koud water.
- Snijd de puntpaprika in dunne reepjes en snijd de tomaat in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in plakjes. Snijd de ui in halve ringen.

2



Appel bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de appel toe en bak 2 - 3 minuten verder.
- Blus af met 2/3 van de zwarte balsamicoazijn. Roer de suiker en de helft van de tijm erdoor. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten indikken. Roer af en toe door.

3



Bladerdeeg vullen

- Verdeel de helft van de mosterd over 1/4 bladerdeegrol per persoon. Leg de camembert erbovenop.
- Verdeel de helft van de gebakken ui en appel over de camembert en bestrooi met de overige tijm.
- Breng op smaak met peper. Breng de uiteinden van het deeg naar het midden, zonder te veel te trekken.
- Knijp het deeg aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het deeg goudbruin kleurt.

4



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige mosterd en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren, de sla, de krieltjes, de tomaat, de puntpaprika en de overige appel en ui toe. Meng goed.
- Serveer de camembert in bladerdeeg op borden met de salade ernaast.

Loaded fries met bulgogi-rundvlees op z'n Koreaans

met zoetzure komkommer, koriander en pinda's

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust



- Gemarineerde biefstukreepjes
- Bulgogisaus
- Aardappelen
- Koreaanse kruidenmix
- Paprika
- Rode ui
- Verse koriander
- Komkommer
- Gezouten pinda's

Receptontwikkelaar Sarah: "Deze loaded fries zijn geïnspireerd op de Hollandse kapsalon, maar dan met een Koreaanse twist. De smaakvolle bulgogisaus combineert heerlijk met de zoetzure komkommer en de pikante sambalmayonaise."

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (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))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 /748	453 /108
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	24,4	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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

1



Frieten 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 pikante rode saus (zoals sriracha) 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



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de paprika en ui 4 - 6 minuten.
- Voeg de biefstukreepjes toe en bak 2 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de bouillon en voeg de ketjap of zoete sojasaus 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 pikante mayonaise en garneer met de koriander en de pinda's.

Kippendijreepjes met goudgele bloemkool

op bulgur met rozijnen, yoghurt en verse kruiden

Totale tijd: 45 - 55 min. Fit & Bewust




Kippendijreepjes met kebabkruiden


Bulgur


Bloemkool


Midden-Oosterse kruidenmix


Gemalen kurkuma


Gerookt paprikapoeder


Rozijnen


Biologische volle yoghurt


Verse bladpeterselie en munt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	533 /127
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,2
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	16,7	3,3
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 190 graden.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Leg beide roosjes in een kom.
- Besprenkel met olijfolie en voeg de kurkuma en de Midden-Oosterse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak in 30 - 45 minuten gaar in de oven.

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

2



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet daarna af en houd apart.

3



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van het gerookte paprikapoeder 7 - 8 minuten.
- Snijd de rozijnen en de verse kruiden grof.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met het overige gerookte paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de rozijnen door de bulgur.

4



Serveren

- Serveer de bulgur op diepe borden, met de rest ernaast.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de verse kruiden.

Cheesy aubergine en courgette uit de oven

met casarecce en basilicum

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




Aubergine


Knoflookteen


Geraspte oude Goudse kaas


Casarecce


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))	½	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
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	552 /132
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	20,8	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	3	0,6

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 pan 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 water aan de kook in een pot 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.

Tilapia Florentine met hollandaisesaus

met dille, geroosterde patatjes, citroen en spinazie

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Knoflookteen


Spinazie


Ui


Citroen


Hollandaisesaus


Verse dille


Tilapiafilet op huid

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	150	300	500	600	800	900
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hollandaisesaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tilapiafilet op huid* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2699 /645	436 /104
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.

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

2



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de dille fijn.
- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in kwarten.

3



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje boter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de vis, met de huid naar boven, 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 3 minuten.
- Haal de vis uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

4



Spinazie bakken

- Besprenkel de ui met een klein scheutje olijfolie. Voeg dan de knoflook toe en bak 1 minuut.
- Voeg de spinazie, de honing en per persoon: 1/2 tl citroenrasp en het sap van 1 citroenpartje toe.
- Laat de spinazie slinken en breng op smaak met peper en zout.

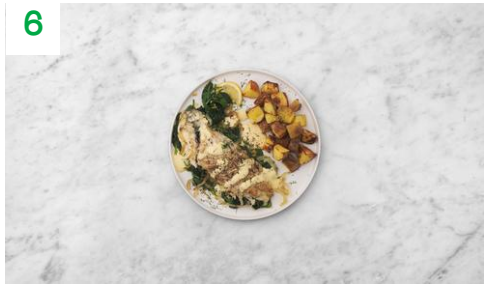
5



Saus opwarmen

- Verwarm ondertussen de hollandaisesaus 4 - 6 minuten in een steelpan op laag vuur.
- Roer af en toe door, zodat de saus niet aan de bodem van de steelpan blijft plakken.

6



Serveren

- Verdeel de spinazie over borden en leg de vis erop. Schenk vervolgens de hollandaisesaus eroverheen.
- Serveer de aardappelen ernaast.
- Garneer met de dille en serveer met de overige citroenpartjes.

Romige citroen-orzotto

met kastanjechampignons, pecorino en verse kruiden

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




Rode ui


Kastanjechampignons


Verse dragon en kervel


Citroen


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))	½	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))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Prei* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 /620	388 /93
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,8
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	9,8	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



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 pan 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 pot zonder olie op middelhoog vuur en rooster de orzo 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, zet het vuur lager en dek de pot 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 ondertussen 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.

Pastinaakvelouté met tartines met geitenkaas

met hazelnoten, tijm en kokosmelk

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch




Knoflookteen


Ui


Wortel


Pastinaak


Aardappelen


Kokosmelk


Maanzaadbroodje


Geroosterde hazelnoten


Gedroogde tijm


Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosmelk (ml)	60	120	180	250	300	370
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	588 /141
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,7
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	18,8	3,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Schil de aardappelen, de wortel en de pastinaak.
- Snijd alle drie in kleine, gelijkmatige stukken (zie Tip).

Tip: *Hoe kleiner je de groenten snijdt, hoe sneller ze gaar zijn.*

2



Groenten koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de pastinaak, de wortel, de aardappelen en de knoflook toe.
- Schenk er wat water bij, zodat de groenten net onder water staan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat, afgedekt, 18 - 20 minuten koken, of tot de groenten gaar zijn.

3



Hazelnoten fijnhakken

- Snijd het broodje open en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Verwarm 4 - 5 minuten in de oven, of tot goudbruin en knapperig.
- Hak ondertussen de hazelnoten grof.

4



Tartines maken

- Beleg het brood met een dikke laag geitenkaas.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en bestrooi met de helft van de gehakte hazelnoten.
- Bestrooi met wat tijm naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

5



Afmaken

- Pureer met een staafmixer de groenten en voeg tegelijkertijd de kokosmelk in delen toe, tot er een dikke, romige soep ontstaat (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Voeg eventueel wat extra kokosmelk of een scheutje water toe voor een dunnere soep.*

6



Serveren

- Serveer de velouté in kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige hazelnoten en de tijm.
- Serveer met de tartines met geitenkaas.

Risotto met gekaramelliseerde peer, spek en kaas

met champignons, walnoten en peterselie

Totale tijd: 25 - 35 min. Fit & Bewust




Rode ui


Knoflookteen


Risottorijst


Champignons


Peer


Verse krulpeterselie & tijm


Walnootstukjes


Spekreepjes


Geraspte Goudse kaas


Worcestershiresaus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie & tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spekreepjes* (g)	40	80	100	160	180	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

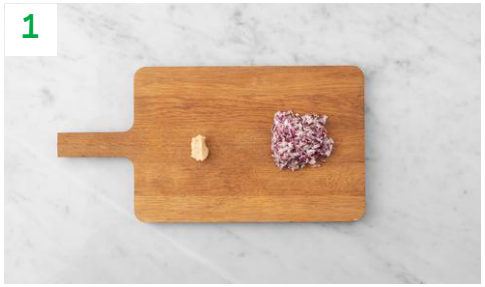
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	428 /102
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	18	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en rooster de korrels 1 minuut.

2



Risotto maken

- Blus af met de bouillon.
- Laat zachtjes 18 - 20 minuten koken zonder dekesel op middelmatig vuur, of tot de bouillon compleet is opgenomen en de risotto een romige textuur heeft. Roer regelmatig door.

3



Spekjes bakken

- Verhit een grote pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekjes 5 - 7 minuten. Haal uit de pan en houd apart.
- Snijd ondertussen de champignons in plakjes.
- Ris de blaadjes van de tijmtakjes en snijd de blaadjes fijn.

4



Champignons bakken

- Bak, in dezelfde pan, de champignons en de tijm 3 - 4 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg toe aan de risotto en roer goed door.
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes.

5



Snijden

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de peer en de walnoten 3 minuten.
- Strooi de suiker eroverheen en laat de peer 2 - 3 minuten licht karamelliseren.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

6



Serveren

- Roer de kaas en worcestershiresaus door de risotto.
- Serveer de risotto op diepe borden. Verdeel de peer, walnoten en spekjes eroverheen.
- Garneer met de peterselie.

Caraïbisch geïnspireerde pindastoof met veggie kip

met bruine rijst, mangochutney en snijbonen

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




Plantaardige kipstukjes


Bruine snelkookrijst


Knoflookteen


Rode ui


Groene puntpaprika


Gesneden snijbonen


Komkommer


Ketjap manis


Mangochutney


Pindakaas


Currypoeder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Pindakaas (bakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	478 /114
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,6
Koolhydraten (g)	95	16
Waarvan suikers (g)	21,1	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in twee potten (zie Tip).
- Kook in de ene pot de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Bereid de bouillon en snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

Tip: *Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.*

3



Snijbonen toevoegen

- Blancheer de snijbonen 3 minuten in de andere pot. Giet daarna af en voeg toe aan de diepe pan.
- Meng goed en laat nog 3 minuten sudderen.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, met de suiker en een snuifje zout. Voeg de komkommer toe en schep goed om.

2



Stoof maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote wok of diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de plantaardige kip 7 - 8 minuten.
- Voeg de ui, de knoflook, de puntpaprika en het currypoeder toe en bak 4 minuten verder.
- Roer de ketjap, de pindakaas, de mangochutney en de bouillon erdoorheen. Meng goed en laat sudderen op laag vuur.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden. Verdeel de stoof eroverheen.
- Serveer met de zoetzure komkommer.

Gekonfijte eend met demi-glace van sjalotten

met knoflookpatatjes en appel-komkommersalade

Totale tijd: 40 - 50 min.




Gekonfijte eendendijfilet


Aardappelen


Knoflook-kruidenmix


Mosterdzaad


Sjalot


Demi-glace


Appel


Mini-komkommer


Radicchio en ijsbergsla


Knoflookteen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekonfijte eendendijfilet* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3423 /818	453 /108
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,3
Koolhydraten (g)	71	9
Waarvan suikers (g)	19,1	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de knoflook-kruidenmix. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

2



Eend bakken

- Snijd de sjalot in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de eend inclusief het vocht, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie. Blus de pan af met de helft van de wittebalsamicoazijn.

3



Dressing maken

- Roer de mosterd, de demi-glace en de bouillon erdoor en laat 2 - 3 minuten indikken op hoog vuur, of tot het is ingedikt en ingedikt.
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de honing en de overige wittebalsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg vlak voor serveren de appel, de komkommer en de sla toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.
- Serveer alles op borden en besprenkel met de demi-glace van sjalotten.