



Linguine met champignonroomsaus en spekjes

met pecorino en peterselie

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Rode ui



Champignons



Linguine



Verse krulpeterselie



Kookroom



Geraspte pecorino DOP



Spekreepjes



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	150	300	450	525	750	825
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3301 /789	762 /182
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	19,8	4,6
Koolhydraten (g)	73	17
Waarvan suikers (g)	8,9	2,1
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,6	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in kwarten.
- Kook de pasta 8 - 10 minuten. Bewaar minimaal 30 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



Spekjes bakken

- Verhit een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de spekreepjes in 4 minuten gaar. Haal uit de hapjespan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.



Champignons bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Voeg de ui en de knoflook toe en bak 1 - 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Voeg de pasta, de spekreepjes en de room toe aan de champignons.
- Verhoog het vuur en voeg het achtergehouden kookvocht toe.
- Meng goed en kook het geheel 3 - 4 minuten, of tot de saus is ingedikt.



Afmaken

- Haal van het vuur en voeg een klontje roomboter, de helft van de peterselie en de helft van de pecorino toe.
- Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met de overige peterselie en pecorino.

Eet smakelijk!



Romige geitenkaas met uienjus

met wortel-spinaziestamppot en pecannoten

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Wortel



Rode ui



Babyspinazie



Geitenkaas



Pecanstukjes



Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Stamppot, in België ook wel 'stoemp' genoemd, staat bij mij en vele anderen regelmatig op tafel. In plaats van vlees, heb ik ervoor gekozen om er een klassiek vegetarisch element bij te serveren: geitenkaas met honing en noten. Perfect comfortfood!"



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, pan met deksel, aardappelstamper, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Babyspinazie* (g)	65	125	190	250	315	375
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Geitenkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3807 /910	496 /119
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	30,2	3,9
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	28,2	3,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Was of schil de aardappelen en wortel en snijd in kleine stukken. Kook de aardappelen en wortel 18 - 20 minuten.
- Kook de laatste minuut de spinazie mee.
- Bewaar 75 ml van het kookvocht per persoon en giet af. Houd afgedekt apart.



Jus maken

- Roer de suiker door de uien en bak 1 minuut mee.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Bak 1 minuut verder.
- Voeg het achtergehouden kookvocht toe en laat 5 minuten inkoken (zie Tip).
- Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Tip: Is de jus na 5 minuten nog te waterig? Voeg dan 1/2 tl bloem per persoon toe en laat nog 1 - 2 minuten inkoken.



Ui snijden

- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Bak de ui 5 - 6 minuten. Roer af en toe door.
- Leg ondertussen de geitenkaas op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met de honing en bestrooi met de pecanstukjes. Rooster de geitenkaas 6 - 7 minuten bovenin de oven.



Serveren

- Stamp de aardappelen en groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe en stamp goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over borden. Leg de geitenkaas erbovenop en besprenkel met de uienjusz.

Eet smakelijk!



Kipbowl met panko en zoete sojamayonaise

met rijst, broccoli, wortel en gomasio

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Mayonaisse



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



Kippendijfilet



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

De sojamayonaise in dit recept voegt een romige, umami toets én wat zoetheid en diepte toe.
De perfecte finishing touch!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, bord, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mayonaise* (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3883 /928	797 /191
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,4
Koolhydraten (g)	87	18
Waarvan suikers (g)	7,8	1,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de rijst en de groenten.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Snijd de wortel in dunne plakken. Kook de broccoli en wortel, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Kip paneren

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



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Houd ½ el mayonaise per persoon apart voor de volgende stap en voeg de overige mayonaise toe aan een kleine kom.
- Voeg de sojasaus en de honing toe en meng goed.
- Meng op een bord de panko met de Midden-Oosterse kruiden.



Serveren

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli en wortel 4 - 5 minuten, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de sojamayonaise en garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Kip in zoete sojasaus met pikante honingpinda's

met sticky knoflookrijst, paksoi en wortel

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Sesamolie



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



Kipfilethaasjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Paksoi heeft een lichtzoete, mosterdachtige smaak en een knapperige textuur. Het is een veelzijdige groente die in allerlei gerechten kan worden verwerkt, zoals soepen, salades en roerbakgerechten.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	2	2	3	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water voor de rijst (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	468 /112
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de sesamolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de rijst, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de rijst, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Houd apart tot serveren.

Tip: Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.



Honingpinda's hakken

- Voeg de paksoi toe en verkruimel het bouillonblokje boven de koekenpan. Dek af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de pikante honingpinda's grof.



Groenten bakken

- Snijd de wortels in dunne halve maantjes.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de wortels 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd de paksoi in repen (zie Tip).

Tip: Snijd de paksoi eventueel in grovere stukken zodat deze wat meer bite behoudt tijdens het bakken.



Serveren

- Snijd de kipfilethaasjes in stukken van 1 - 2 cm. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak de kip 4 minuten.
- Roer de zoet-pittige chilisaus, sojasaus en ketjap erdoor en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de sticky rijst en groenten over de borden. Schep de kip met saus op de rijst.
- Garneer met de pikante honingpinda's.

Eet smakelijk!



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestorijst en frisse kruidensaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Garnalen



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Pruimtomaat



Citroen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rode pesto



Piri-pirikruiden



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Piri-piri dankt zijn naam aan het woord voor 'peper' in het Swahili. Deze pittige peper komt oorspronkelijk uit Afrika en kan op verschillende manieren worden gebruikt, van sauzen en marinades tot kruidenmengsels.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pan(nen) (met deksel), saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	617 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	13,1	2,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de paprika in reepjes en de tomaat in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat de rijst uitstomen.



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen en de **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten, of tot de garnalen roze zijn.
- Meng in een saladekom de tomaat, de overige verse kruiden en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng goed op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, de helft van de verse kruiden en per persoon: ¼ tl citroenrasp, ½ el water en het sap van 1 citroenpartje. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng, vlak voor serveren, de pesto en zwarte balsamicoazijn door de rijst. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de rijst smeuijger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst over diepe borden en verdeel alles erover.
- Serveer de salsa over de borden en besprenkel met de saus. Garneer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Linzencurry met zoete aardappel en naan

met spinaziesalade en kruidige labnesaus

Familie Veggies

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Knoflookteen



Rode ui



Verse gember



Spinazie



Pruimtomaat



Verse bladpeterselie
en koriander



Linzen



Labne



Gele currykruiden



Kokosmelk



Naan met kruiden



Mini-komkommer



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Eigenlijk kun je bij "naanbrood" het woord "brood" weglaten - "naan" betekent namelijk al
"brood" in het Perzisch!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	355 /85
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	14	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember of snijd fijn.



Salade maken

- Scheur of snijd ondertussen de spinazie klein.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en de tomaat in kwarten. Voeg de komkommer, tomaat en de helft van de spinazie toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing heen.
- Snijd de peterselie en koriander grof. Laat de linzen uitlekken in een vergiet.



Smaakmakers bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de currykruiden toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.
- Voeg een klontje roomboter toe en laat smelten.
- Voeg de ui, de gember en ¾ van de knoflook toe. Bak nog 2 - 3 minuten.



Afmaken

- Voeg de linzen en de overige spinazie toe aan de curry. Roer goed door tot de spinazie is geslonken.
- Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of langer als de stoof nog te waterig is.
- Meng in een kleine kom de labne met de overige knoflook en ½ van de verse kruiden.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



Curry maken

- Voeg de zoete aardappel toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de bouillon en kokosmelk toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Haal het deksel van de hapjespan en kook nog 5 minuten, of kook eventueel langer als de stoof nog erg waterig is.



Serveren

- Bak ondertussen de naan 2 - 3 minuten in de oven.
- Serveer de curry met de naan en salade ernaast.
- Garneer met de overige verse kruiden en serveer de labnesaus ernaast.

Eet smakelijk!



Andijviestamppot met sticky veggie runderstukjes met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

Lekker snel | Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Gesneden andijvie



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Vegetarische
runderstukjes



Knoflookteen



Bosui



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Onze veggie runderstukjes zijn nu van De Vegetarische Slager – dezelfde lekkere gerechten, nog beter van smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan(nen) (met deksel), grote pan, deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (bosje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	406 / 97
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,2
Koolhydraten (g)	97	13
Waarvan suikers (g)	21,2	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Groenten koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een grote pan voor de aardappelen en wortel.
- Schil de aardappelen en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Bosui bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en het witte gedeelte van de bosui 1 minuut.



Andijvie bereiden

- Kook ondertussen water in een waterkoker.
- Voeg de andijvie toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het overtollig vocht uit de andijvie.
- Stamp de wortel en aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een klontje roomboter toe en stamp goed door.
- Roer de andijvie en Koreaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de vegetarische runderstukjes toe en bak 4 minuten. Roer af en toe door.
- Roer de ketjap en zoete Aziatische saus erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de stampapot over diepe borden. Schep de vegetarische runderstukjes met saus eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Eet smakelijk!



Pompoensoep met ciabattacroutons

met crème fraîche, pompoenpitten en linzen

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Verse tijm



Pompoenblokjes



Zoete aardappel



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Crème fraîche



Wortel



Chili-olie



Speciaal ingrediënt in je box! Onze crème fraîche komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chili-olie (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	369 /88
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,2
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	18,4	2,3
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van de tijm en snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui 2 - 3 minuten.



Croutons maken

- Snijd de ciabatta in blokjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ciabatta en de pompoenpitten in 6 - 8 minuten tot croutons. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal, wanneer de groenten klaar zijn, de soeppan van het vuur. Mix de groenten met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg eventueel wat extra water toe als de soep te dik is.



Soep maken

- Voeg de pompoen, knoflook en de helft van de tijm toe aan de pan. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en de honing. Voeg vervolgens de bouillon, de zoete aardappel, de wortel en de linzen toe. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.



Serveren

- Meng ⅓ van de crème fraîche door de soep. Verdeel de soep over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige crème fraîche.
- Garneer met de croutons, pompoenpitten en de overige tijm.
- Besprenkel met de **chili-olie** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).

Eet smakelijk!



Stampopot van spruitjes met varkensworst

met spekjes, uienchutney en Belgische kruidenmix

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Varkensboerenworst



Spekreepjes



Aardappelen



Rode ui



Spruiten



Belgische kruidenmix
voor gehakt



Uienchutney



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Spruiten worden in veel landen Brusselse spruiten genoemd. Ze komen er niet vandaan, maar werden er vroeger wel veel geteeld.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), pan met deksel, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2849 /681	446 /107
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Worst bakken

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



Spekjes bakken

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



Afmaken

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



Jus maken

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



Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Leg de worst erbovenop en garneer met de gebakken spruiten.
- Serveer met de uienjus.

Eet smakelijk!



Gehaktballetjes in romige currysaus met rijst en snijbonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Rode ui



Knoflookteen



Tomaat



Snijbonen



Rundergehaktballetjes
met kofte-kruiden



Kokosmelk



Tomatenpuree



Afrikaanse kruidenmix



Kerriepoeder



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Jasmijnrijst lijkt qua structuur en uiterlijk op basmatirijst. Toch zijn ze niet hetzelfde. Jasmijnrijst heeft namelijk een iets sterkere smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Rundergehaktballetjes met kófte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	646 /154
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	28,6	5,1
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	17,2	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de snijbonen in grove stukken.



Afmaken

- Voeg de tomaat, de Afrikaanse kruiden, het kerriepoeder en de honing toe.
- Roer goed door en bak nog 2 minuten.
- Voeg de kokosmelk toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat de curry, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



Rijst koken

- Kook de rijst 5 minuten.
- Voeg de snijbonen toe en kook nog 7 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes, knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 2 minuten verder.



Serveren

- Schep de rijst met de bonen in diepe borden of kommen.
- Verdeel de curry over de rijst.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakt gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberychutney

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Panko paneermeel



Cranberychutney



Varkensboerengehakt



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Stoven is een kooktechniek waarbij voedsel licht wordt gebakken voordat het wordt gestoofd of gekookt in een kleine hoeveelheid vloeistof. Het is perfect om voedsel sappig te houden en veel smaak te geven!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom(men), hapjespan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaadige] roomboter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	3485 /833	419 /100
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	27,1	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui zeer fijn.
- Rasp een snufje nootmuskaat.
- Snijd de peterselie fijn.



Gehaktbrood bakken

- Vet een ovenschaal in met een klein klontje roomboter.
- Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan, zodat het de vorm van een brood krijgt.
- Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes roomboter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuïger!



Groenten snijden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Halveer de prei in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



Prei stoven

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de prei 3 - 4 minuten.
- Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes stoven.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree. Voeg de mosterd, een klontje roomboter en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



Gehaktbrood maken

- Voeg het gehakt toe aan een kom.
- Voeg de melk, de panko, de gesnipperde ui, de geraspte nootmuskaat en de helft van de peterselie toe.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Kneed tot een stevige bal.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken en serveer op borden. Schenk het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal eroverheen.
- Serveer met de aardappelpuree, de gesmoorde prei en de cranberrychutney.
- Garneer de puree met de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Cheesy Tex-Mex loaded zoete-aardappelpartjes met guacamole met tomatensalsa, zure room en mais

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Mais in blik



Rode ui



Rode peper



Knoflookteen



Verse koriander



Limoen



Tomaat



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Guacamole



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Met dit recept krijg je al het lekkerste van loaded fries - de kaas en saus - maar dan op zoete-aardappelpartjes! Net zo lekker, met iets minder olie en veel meer smaak.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, 3x kom(men), kleine kom, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 /763	468 /112
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	23,9	3,5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Zoete-aardappelpartjes maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de zoete aardappel en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom.
- Voeg de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Mais bakken

- Giet de mais af. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de mais 2 - 3 minuten. Breng op smaak met met een snuf zout.
- Snipper de ui zeer fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de helft van de limoen uit en snijd de andere helft in partjes.



Zoete-aardappelpartjes bakken

- Verdeel de partjes over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om (zie Tip).
- Giet de bonen af en voeg toe aan een kom.
- Voeg de overige **Mexicaanse kruiden** toe. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: De randen van de zoete aardappel kunnen makkelijk verbranden. Houd de oven dus goed in de gaten en verlaag eventueel de temperatuur.



Guacamole maken

- Meng in een kleine kom de guacamole met de **rode peper**, knoflook en ui (zie Tip).
- Voeg ½ van de koriander, de overige extra vierge olijfolie en ½ el limoensap per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.

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



Salsa maken

- Verdeel de laatste 5 minuten de bonen over de partjes en bak mee in de oven.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en hak de koriander grof.
- Meng in een kom de tomatenblokjes, witte balsamicoazijn, ½ van de koriander en de helft van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de mais toe aan de bakplaat en schep goed om.
- Strooi de kaas eroverheen en zet de bakplaat nog 3 - 5 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Verdeel de loaded zoete-aardappelpartjes over borden. Verdeel de guacamole, tomatensalsa en zure room eroverheen.
- Garneer met de overige koriander en serveer de overige limoenpartjes eraast.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukreepjes



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix met wittekool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Dit gerecht heb je in recordtempo op tafel - het zware werk hebben wij alvast voor je gedaan door de gember, knoflook en rode peper voor te snijden.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom(men), pan(nen) (met deksel), koekenpan, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	550 /131
Vetten (g)	16	4
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1,4
Koolhydraten (g)	65	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Biefstukreepjes bakken

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



Noedels koken

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



Serveren

- Serveer de noedels met groenten in diepe borden.
- Verdeel de biefstukreepjes eroverheen en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Garnalencocktailbowl met avocado, bieslook en citroen

met salade, parelcouscous en broccolirijst

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Broccolirijst



Garnalen



Whiskeysaus



Knoflookteen



Little gem



Paprikapoeder



Citroen



Avocado



Parelcouscous



Verse bieslook



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Parelcouscous, ook wel ptitim of fregola genoemd, is groter dan gewone couscous omdat het in grotere bolletjes is gerold. Hierdoor heeft het een stevigere textuur, perfect om sauzen te absorberen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli rijst * (g)	100	200	300	400	500	600
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Whiskeysaus* (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	40	75	115	150	190	225
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Grove mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	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)	3008 / 719	634 / 152
Vetten (g)	52	11
Waarvan verzadigd (g)	9,8	2,1
Koolhydraten (g)	35	7
Waarvan suikers (g)	5,5	1,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de parelcouscous 10 - 11 minuten.
- Voeg de broccoli toe en kook nog 2 - 3 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart.



Salade maken

- Hak de sla grof.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de mosterd en de overige mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla toe en schep goed door de dressing heen.



Saus maken

- Snijd de citroen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de whiskeysaus met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de helft van de mayonaise en ½ van het paprikapoeder.



Serveren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met de knoflook en het overige paprikapoeder 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous en de salade in kommen. Verdeel de avocado, garnalen, citroenpartjes en whiskeysaus erover.
- Garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana
Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Mascarpone valt onder de verse kaas, net als de Hüttenkäse, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote hapjespan met deksel, pan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	645 /154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	16,8	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Vorbereiden

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

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



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de saus van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta toe aan de saus. Meng 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon door de saus. Breng op smaak met flink wat peper en zout.



Saus maken

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Cheesy tostada's met chipotle en champignons

met avocado, zure room en regenboogkoolsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



- Gemengde gesneden paddenstoelen
- Chipotle-pasta
- Mini-tortilla's
- Geraspte Goudse kaas
- Limoen
- Rodekool, wittekool en wortel
- Avocado
- Verse koriander
- Biologische zure room



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Tostada's zijn niet weg te denken uit de Meso-Amerikaanse keuken: knapperige, gebakken tortilla's die je los kunt serveren, of beleggen met een eindeloze keuze aan ingrediënten.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	350	525	875	1050	1400	1575
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	543 /130
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	66	11
Waarvan suikers (g)	6,3	1,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Paddenstoelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de paddenstoelen 6 - 8 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de chipotle-pasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en meng goed.



Koolsla maken

- Snijd ondertussen de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kom de koolmix met de mayonaise en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de koriander grof.



Avocado snijden

- Verdeel de tortilla's over een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de paddenstoelen eroverheen en bestrooi met de kaas.
- Bak 4 - 5 minuten in de oven, of tot de kaas is gesmolten.
- Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



Serveren

- Serveer de tostada's op borden.
- Verdeel de koolsla, de avocado en zure room erover.
- Garneer met de koriander en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Broodje met plantaardige vissticks en ravigotesaus

met wortelbroodje, frieten en salade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Wortelbroodje



Ravigotesaus



Little gem



Plantaardige vissticks



Pastinaak



Wortel



Aardappelen



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Ravigote komt van het Franse werkwoord "ravigoter" - opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ravigotesaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Plantaadige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3950 /944	577 /138
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	111	16
Waarvan suikers (g)	20,1	2,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de wortel, aardappelen en pastinaak en snijd in frieten van 1 cm dik.
- Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Plantaadige vissticks bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de plantaardige vissticks in 3 minuten aan beide kanten goudbruin.
- Snijd de wortelbroodjes open en besmeer de onderkant met de helft van de ravigotesaus.
- Beleg met de achtergehouden slablaadjes. Verdeel de plantaardige vissticks over de broodjes.



Salade maken

- Pluk een paar blaadjes van de little gem om later op het broodje te gebruiken. Snijd de overige little gem grof.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd, de honing en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de grofgesneden little gem toe en roer door de dressing.
- Bak de wortelbroodjes 4 - 6 minuten in de oven.



Serveren

- Smeer de overige ravigotesaus op de bovenste helft van de broodjes. Maak de broodjes dicht.
- Verdeel de broodjes met de frieten en salade eraast.
- Serveer met wat mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse bladpeterselie



Prei



Knoflookteen



Ui



Orecchiette



Wortel



Kookroom



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Je geeft de kippensoep bite met orecchiette. Deze pastasoort heeft zijn naam te danken aan de vorm. Orecchiette is namelijk het Italiaanse woord voor oortjes.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan(nen) (met deksel), soeppan met deksel

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
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	⅓	⅓	1	1⅓	1⅓	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (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)	2452 /586	318 /76
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	15,9	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

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



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.



Groenten bakken

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



Serveren

- Meng de pasta en de 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.

Eet smakelijk!



Sticky champignons met spiegelei

met aardappelpuree, paksoi en bosui

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ei



Taugé



Sojasaus met minder zout



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Een verschil met de normale champignon, is dat de kastanjechampignon minder vocht bevat. Deze zal daarom minder slinken dan je gewend bent van de witte champignon.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Taugé (g)	25	50	50	100	100	150
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2590 /619	381 /91
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.



Sticky champignons maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de champignons en het witte gedeelte van de bosui toe en bak 5 - 7 minuten.
- Voeg de taugé, sojasaus, honing en zoete Aziatische saus toe. Meng goed en bak nog 2 - 3 minuten.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het ei.



Groenten snijden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten.
- Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de paksoi uit de koekenpan en bewaar apart.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Snijd de champignons in plakjes.



Serveren

- Voeg een scheutje olijfolie en eventueel wat kookvocht toe aan de aardappelen en stamp met een aardappelstamper tot een grove puree.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix toe en stamp goed door. Meng de paksoi door de aardappelpuree.
- Verdeel de aardappelpuree over diepe borden.
- Schep de champignons eroverheen. Leg het ei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de bosui.

Eet smakelijk!



Kruidige rode viscurry met koriander en sperziebonen

met rijst, kokosmelk en wortel

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Pangasiusfilet



Ui



Knoflookteen



Rode currypasta



Kokosmelk



Sperziebonen



Wortel



Verse koriander



Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Dit recept is geïnspireerd op Maleisische viscurry's. Typisch voor de Maleisische keuken is het balanceren van pittige, zure, romige en kruidige smaken. In dit recept combineer je onze rode currypasta - met o.a. friszuur limoensap, pittige chilipeper en verschillende kruiden - met romige kokosmelk."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, keukenpapier, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode currypasta* (g)	25	45	70	90	115	135
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	397 /95
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,7
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	12	1,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	3,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de koriander fijn en bewaar de blaadjes apart van de steeltjes.



Vis pocheren

- Voeg de kokosmelk, sojasaus en bouillon toe. Meng goed en kook 5 - 7 minuten.
- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in kleinere stukjes.
- Breng flink op smaak met peper en zout en voeg toe aan de curry.
- Pocheer 2 - 3 minuten, of tot de vis gaar is.



Bouillon bereiden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur. Bak de ui, knoflook en koriandersteeltjes 4 - 5 minuten.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de wortel in halve maantjes. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken.
- Voeg de wortel, sperziebonen en currypasta toe aan de wok en bak 3 minuten.



Serveren

- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Roer wat sambal naar smaak door de curry.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel de curry eroverheen.
- Garneer met de korianderblaadjes.

Eet smakelijk!



Cheesy cottage pie met kerriepoeder en bieslook

met gehakt, spitskool en appel

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Spitskool



Ui



Aardappelen



Kookroom



Kerriepoeder



Geraspte Goudse kaas



Knoflookteen



Appel



Verse bieslook



Varkensboerengehakt



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Bieslook heeft een milde uiensmaak die perfect past bij stevige ovenschotels en, in dit geval, cottage pie! De heldere, frisse noten zorgen voor balans in rijke gerechten zoals deze.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan(nen) (met deksel), ovenschaal, pan(nen) (met deksel), aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spitskool* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Kerriepoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3510 /839	517 /123
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,3
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	21,6	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de spitskool fijn. Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.



Stampen

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klontje roomboter, de overige room en de overige mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vulling in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree over het gehakt. Strooi de kaas erover. Bak 15 minuten in de oven.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 2 minuten los.
- Voeg de ui, de knoflook en de spitskool toe en bak 3 minuten verder.
- Voeg de appel, het kerriepoeder, de helft van de mosterd en de helft van de room toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd of knip ondertussen de bieslook fijn.
- Serveer op borden en garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte pastei met romige groentenvulling

met champignons, prei, kaas en knapperige salade

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Prei



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Bladerdeeg is een luchtig, kruimelig deeg dat wordt gemaakt door laagjes boter en deeg te stapelen. Tijdens het bakken ontstaan er knapperige, luchtige laagjes - perfect voor allerlei gerechten!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	491 /117
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	25,1	4,1
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13,5	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Rol het bladerdeeg uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de prei in dunne ringen. Snijd de champignons in plakken.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.



Pastei maken

- Haal het laurierblad uit de hapjespan en voeg de groenten toe aan een ovenschaal.
- Verdeel de geraspte kaas erover. Bedek de bovenkant met het bladerdeeg.
- Snijd de bovenkant kruislings in. Breng het bladerdeeg op smaak met peper en zout.
- Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het bladerdeeg gaar is en goudbruin kleurt.



Groenten bakken

- Verhit een klein klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de wortel, prei, champignons en gedroogde tijm toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rucola en veldsla toe aan de saladekom en meng met de dressing.



Vulling maken

- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de bloem en een klein klontje roomboter toe aan de groenten. Bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de room toe. Voeg het laurierblad toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Laat 4 - 5 minuten zachtjes inkoken op laag vuur.



Serveren

- Serveer de pastei met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Burger met pittige groene peper en piccalilly

met wortelbroodje, aardappelpartjes en salade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Wortelbroodje



Tomaat



Komkommer



Groene peper



Half-om-half hamburger



Radicchio en ijsbergsa



Piccalilly



Ui



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Deze burger geef je een twist met piccalilly - een populair Brits product geïnspireerd op de Aziatische keuken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1¼	1½	2½
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Piccalilly* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3887 /929	542 /130
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	18,7	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de aardappelen snijd in partjes (zie Tip).
- Meng in een kom de aardappelpartjes met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelpartjes dan achterwege. Deze kun je op een andere dag deze week gebruiken.*



Dressing maken

- Maak in een saladekom een dressing van de honing, mosterd, wittewijnazijn en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng, kort voor serveren, de sla, de tomaat en de komkommer met de dressing.



Aardappelpartjes bakken

- Verdeel de aardappelpartjes over een bakplaat met bakpapier.
- Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Leg het broodje de laatste 4 - 6 minuten naast de aardappelpartjes in de oven.



Ui snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger, samen met de **groene peper** en ui, 3 - 4 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en houd de burger warm in de koekenpan tot serveren.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de tomaat en de komkommer in dunne schijfjes.
- Snijd de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in dunne ringen.



Serveren

- Snijd het broodje doormidden en smeer de onderkant in met een beetje piccalilly. Beleg met een klein beetje salade en leg de burger, de ui en de **groene peper** erop. Besprenkel de burger met het eventuele overige bakvet.
- Serveer de burger met de aardappelpartjes en de overige salade.
- Serveer de burger en de overige piccalilly ernaast.

Eet smakelijk!



Gebakken aardappeltjes met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteen



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
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)	2879 /688	447 /107
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,4
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	11,7	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Voeg toe aan een pan.
- Zet de aardappelblokjes onder een laag water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook. Kook de aardappelen, afgedekt, 4 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook nog 6 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Kaas laten smelten

- Verhit opnieuw een klontje roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sperziebonen, aardappelblokjes en Siciliaanse 5 minuten. Schep regelmatig om.
- Voeg de groenten toe aan de aardappelblokjes en sperziebonen, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de geraspte kaas en laat de kaas smelten.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Groenten bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes. Snijd de wortel in fijne halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook, wortel en champignons 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit een klein klontje roomboter in de koekenpan van de champignons. Bak 1 spiegelei per persoon en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de aardappeltjes over de borden en leg het gebakken ei erbovenop.
- Garneer met de verse kruiden.

Eet smakelijk!



Plantaardige teriyakiburger met pittige koolsla op ciabatta

met aardappelen, gomasio en zoetzure komkommer

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®



Witte ciabatta



Aardappelen



Rode ui



Wittekool en wortel



Komkommer



Teriyakisaus



Gomasio



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Ciabatta is een relatief nieuw soort brood. Het werd in 1982 ontwikkeld als het Italiaanse antwoord op het populaire Franse stokbrood en is nu een wereldwijde favoriet!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kleine kom, koekenpan, 2x kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®** (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 /898	538 /129
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,4
Koolhydraten (g)	108	15
Waarvan suikers (g)	27,6	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	4,5	0,7

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes.



Burger bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom de honing met de teriyakisaus.
- Snijd de ui in ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de koekenpan goed heet is, de burger toe en bak 2 minuten per kant.
- Giet de teriyakisaus over de burger en bak nog 1 - 2 minuten per kant.



Koolsla maken

- Meng in een kom de komkommer met de suiker, de helft van de wittewijnazijn en een snufje zout.
- Meng in een andere kom de mayonaise met de sambal en de overige wittewijnazijn.
- Voeg de wittekool en wortel toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het broodje 5 - 7 minuten in de oven.



Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met de boekeloekoeburger, ui, een paar zoetzure komkommerplakjes en wat van de koolsla.
- Serveer de overige zoetzure komkommer en koolsla ernaast.
- Garneer de aardappelen met de gomasio.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met harissa en knoflookyoghurtsaus

met rijst, geglaceerde wortel en verse kruiden

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Kabeljauwfilet



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Wortel



Limoen



Biologische volle yoghurt



Harissa



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse bladpeterselie en bieslook



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Harissa heeft een unieke smaak, gekenmerkt door kruiden, noten en frisse citrusvruchten. Het is ook ongelooflijk veelzijdig: het kan worden gebruikt als smaakmaker, marinade of zelfs als basis voor stoofschotels en sauzen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote koekenpan, deksel, pan(nen) (met deksel), keukenpapier, kleine koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1½	3	4	5	7	8
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2602 /622	491 /117
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	6	1,1
Koolhydraten (g)	91	17
Waarvan suikers (g)	23,1	4,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne staafjes van 5 cm lang.
- Pers de knoflook of snijd fijn (zie Tip).

Tip: Een deel van de knoflook wordt rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak dan alle knoflook mee in de volgende stap.



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de limoen in kwarten en snijd de verse kruiden fijn.



Wortel bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak de wortel en de helft van de knoflook, afgedekt, 7 - 10 minuten (zie Tip).
- Haal het deksel van de koekenpan. Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en de honing toe. Meng goed en bak nog 1 minuut.

Tip: De wortels zijn nu beetgaar. Bak 3 - 5 minuten langer voor zachtere wortels.



Serveren

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de overige knoflook, de helft van de verse kruiden en limoensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden en leg alles ernaast.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Zalmfilet in citroen-botersaus met kappertjes en dille

met penne in cherrytomatensaus en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zalmfilet



Penne



Verse dille



Courgette



Knoflookteen



Kappertjes



Citroen



Passata



Rode cherrytomaten



Siciliaanse kruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Jonge kappertjes zijn erg delicaat en kunnen snel verwelken in de zon, dus worden ze uitsluitend 's ochtends vroeg geplukt, wanneer het koel is. Zo blijven de knopjes mooi vol en smaakvol!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), pan(nen) (met deksel), koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3481 /832	661 /158
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	18,8	3,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet de pasta af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Voeg dan de kappertjes en opnieuw een klontje roomboter toe. Draai de vis om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in kwarten.
- Blus de koekenpan, wanneer de vis gaar is, af met het sap van een ¼ citroen per persoon.



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, cherrytomaten en courgette 5 minuten.
- Voeg daarna de passata, de Siciliaanse kruidenmix en de suiker toe. Meng goed, verlaag het vuur en dek de koekenpan af met het deksel. Laat 3 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille grof en voeg de helft toe aan de saus. Meng goed en laat nog 1 minuut koken.



Serveren

- Roer de pasta door de saus en voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer alles op borden en besprenkel met de citroen-botersaus met kappertjes.
- Garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons, mozzarella en puntpaprika

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Courgette



Rode ui



Champignons



Pesto genovese



Crème fraîche



Pizzadeeg



Geraspte mozzarella



Groene puntpaprika



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Wist je dat "pesto" letterlijk "gestampt" betekend? Dit komt doordat pesto traditioneel wordt
bereid in een vijzel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakpla(a)t(en) met bakpapier, kom(men), koekenpan

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
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche* (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
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)	3812 /911	723 /173
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,5
Koolhydraten (g)	101	19
Waarvan suikers (g)	11,4	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,3	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in dunne plakken.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in dunne halve ringen en de champignons in plakjes.

Weetje 🍌 Courgette behoort tot de vruchtgroenten, net als komkommer, pompoen en tomaat. Wist je dat courgette rijk is aan ijzer, vitamine C en calcium?



Saus maken

- Meng in een kom de crème fraîche met ¾ 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.



Groenten bakken

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



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.

Eet smakelijk!



Kippendijreepjes met koolrabi

met kruidige bulgur, labne en spinazie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kippendijreepjes
met kebabkruiden



Bulgur



Rode ui



Koolrabi



Spinazie



Labne



Afrikaanse kruidenmix



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Het woord "koolrabi" komt van het Duitse "kohl" (kool) en "rabi" (raap). Deze veelzijdige groente, met zijn milde, licht zoete smaak, kan in allerlei gerechten worden gebruikt - zelfs de bladeren zijn eetbaar!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan(nen) (met deksel), pan met deksel, koekenpan

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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (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)	2862 /684	407 /97
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	14,2	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Bulgur maken

- Bereid de bouillon en snipper de ui.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de Afrikaanse kruiden en de bulgur toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon erbij en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig door en laat daarna uitstomen.



Koolrabi afmaken

- Roer de honing en de helft van de spinazie door de koolrabi. Bak nog 1 - 2 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Voeg de koolrabi met spinazie toe aan de bulgur.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de overige spinazie toe en meng goed.



Koolrabi bereiden

- Schil de koolrabi en snijd in kleine blokjes.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een koekenpan op middelhoog vuur. Stoof de koolrabi, afgedekt, 3 - 5 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan, voeg een klein scheutje olijfolie toe en bak 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de spinazie grof.



Serveren

- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip 7 minuten.
- Roer de helft van de kip door de bulgur en verdeel over de borden.
- Leg de overige kip erbovenop. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Garneer met een toefje labne.

Eet smakelijk!



Linguine in roomsaus met spekjes en Parmigiano Reggiano

met kleine tomatensalade en basilicumcrème

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parmigiano
Reggiano DOP



Kookroom



Linguine



Knoflookteen



Tomaat



Basilicumcrème



Rucola en veldsla



Spekreepjes



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

De peperige, lichtbittere smaak van rucola gaat mooi samen met de mildere smaak en delicate textuur van veldsla. De perfecte combinatie voor een evenwichtige en smaakvolle salade!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom(men), fijne rasp, pan(nen) (met deksel), koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	931 /222
Vetten (g)	41	11
Waarvan verzadigd (g)	21,1	5,9
Koolhydraten (g)	73	20
Waarvan suikers (g)	9	2,5
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	31	9
Zout (g)	2,2	0,6

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta in 9 - 11 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



Saus maken

- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg de room en ¾ van de kaas toe aan een kom. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe aan de koekenpan met spekjes. Voeg meteen daarna het roommengsel en 30 ml kookvocht per persoon toe.
- Meng goed en verhit het geheel maximaal 1 minuut op laag vuur.



Spekreepjes bakken

- Pel de knoflookteen. Leg de hele knoflookteen in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de spekreepjes in 4 minuten knapperig. Haal daarna de knoflookteen uit de koekenpan (zie Tip).
- Rasp ondertussen de kaas.

Tip: Zo geeft de knoflook smaak af aan de saus, zonder al te overweldigend te zijn.



Serveren

- Meng in een kom de tomaat, basilicumcrème, rucola, veldsla en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de pasta met saus op een bord. Garneer met de overige kaas.
- Breng eventueel verder op smaak met peper. Serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Udonnoedels met garnalen in zoete Aziatische saus

met pinda's, verse kruiden en roerbakgroenten

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Verse udonnoedels



Zoete Aziatische saus



Groentemix met wittekool



Knoflookteen



Verse koriander en munt



Nasi-bamikruidenmix



Limoen



Ongezouten pinda's



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in de zomer koud met een dipsausje.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kleine kom, wok(ken) of hapjespan(nen) (met deksel)

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	442 /106
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	15,3	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd de limoen in 6 partjes.



Noedels toevoegen

- Voeg de noedels en de saus toe aan de wok. Schep goed om en roerbak 3 minuten.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de noedels en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de groentemix met de nasi-bamikruidenmix 4 - 6 minuten.
- Voeg de garnalen en de knoflook toe en bak nog 3 minuten.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de sojasaus, de bloem, de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en wat sambal naar smaak.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen of diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en de pinda's.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Pulled-chickenbowl met avocadosaus

met salade, zoete aardappel en Mexicaanse kruiden

Familie Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Zoete aardappel



Pulled chicken



Little gem



Avocado



Mais in blik



Limoen



Mexicaanse kruiden



Wat vond je van dit recept?
Scan de QR-code en laat het
ons weten.

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere smaak en stevigere bite passen perfect bij dit gerecht!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, staafmixer, plasticfolie, zeef, koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Pulled chicken* (g)	100	200	300	400	500	600
Little gem* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2653 /634	461 /110
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de zoete aardappel in blokjes en voeg toe aan een grote magnetronbestendige kom.
- Voeg een klontje roomboter en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek af met vershoudfolie en prik een aantal gaten in de folie.
- Verwarm 4 - 5 minuten in de magnetron op een hoge stand, of tot ze zacht zijn.



Saus maken

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg toe aan een hoge kom. Voeg de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Pers ¼ limoen per persoon uit boven de hoge kom.
- Gebruik een blender of staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Haal voorzichtig de folie van de kom. Voeg de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip ongeveer 4 minuten.
- Snijd ondertussen de sla grof.
- Laat de mais uitlekken in een vergiet en snijd de limoen in kwarten.



Serveren

- Verdeel de sla over diepe borden en leg alles erbovenop.
- Besprenkel met de avocadosaus en serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!