Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pikante chilisaus

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




Aardappelen


Komkommer


Biologische zure room


Paprikapoeder


Panko paneermeel


Zoet-pikante chilisaus


Kipfilethaasjes


Pruimtomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pikante chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	442 /106
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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

1



Frietjes bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

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

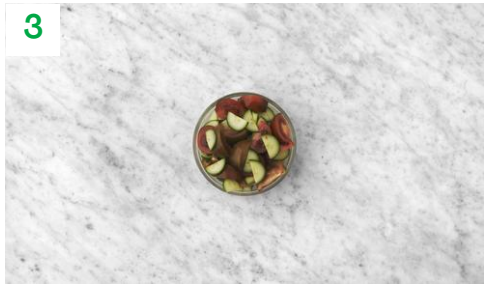
2



Nuggets maken

- Meng in een kom de helft van de zure room met het paprikapoeder en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in gelijke stukjes van 3 cm om nuggets te maken.
- Bedek de nuggets met het zure-roomsausje.

3



Salade maken

- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de komkommer in halve maantjes.Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige zure room toe.
- Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.

4



Kip paneren

- Voeg de panko toe aan een diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de nuggets erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje panko.

5



Kip bakken

- Bereid een bord met keukenpapier.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de olie goed heet is, de nuggets 2 - 3 minuten per kant of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de pan en leg op het bord met keukenpapier.

Airfryertip: *Besprenkel de kip met olie en bak 8 - 12 minuten op 190 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

6



Serveren

- Serveer de nuggets met de frietjes en de salade.
- Serveer de zoet-pikante chilisaus ernaast.

Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel



- Penne
- Rode ui
- Knoflookteen
- Gedroogde oregano
- Spinazie
- Tomaat
- Kruidenroomkaas
- Geraspte Goudse kaas
- Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	759 /182
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,9
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de diepe pan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Zoet-pikante chilisaus


Panko paneermeel


Bloemkoolroosjes


Knoflookteen


Jasmijnrijst


Spinazie


Wortel


Rode ui


Mini-komkommer


Sojasaus


Sesamzaad


Mayonaise

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pikante chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	15	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuif zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op laag vuur. Fruit de knoflook 1 - 2 minuten. Voeg dan de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pot van het vuur en laat nog 5 minuten rusten in de pot.
- Giet de rijst af indien nodig.

4



Groenten snijden

- Hak de spinazie grof en verwijder eventuele dikke steeltjes.
- Snijd de wortel in dunne halve plakken. Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

5



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de wortel in 4 - 6 minuten gaar.
- Voeg daarna de spinazie, ui en de sojasaus toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- Maak ondertussen het "bang bang"-sausje door de achtergehouden chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.

6



Serveren

- Verdeel de knoflookrijst over diepe borden.
- Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante bloemkool erbovenop.
- Serveer met het "bang bang"-sausje en de komkommer. Garneer met het sesamzaad.

Kip met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en paprika

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




Parelcouscous


Mini-komkommer


Paprika


Rode ui


Veldsla


Kruidenkaasblokjes


Siciliaanse kruidenmix


Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 /693	455 /109
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pot.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in blokjes (zie Tip).

Tip: *Je serveert de paprika rauw. Houd je hier niet van? Bak de paprika dan mee met de kip.*

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de kip en de Siciliaanse kruidenmix 5 - 6 minuten, of tot de kip gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, paprika, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer alles op borden.

Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde tomaten en pecorino

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




Linguine


Knoflookteen


Rode ui


Mini-romatomaten


Babyspinazie


Rucola


Vers basilicum


Citroen


Geroosterde cashewnoten


Geraspte pecorino DOP

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Babyspinazie* (g)	60	125	180	250	305	375
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 /911	830 /198
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,5
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	13,2	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.

3



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en 1/2 el kookvocht toe.
- Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.

4



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden. Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Plantaardige teriyakiburger met pikante koolsla op ciabatta

met gomasio-patatjes en zoetzure komkommer

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Le Burger van de Vegetarische Slager®


Witte ciabatta


Aardappelen


Rode ui


Komkommer


Rode kool, witte kool en wortel


Teriyakisaus


Gomasio

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Le Burger 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
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
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] boter (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
Pikante rode saus [zoals sriracha] (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)	3711 /887	531 /127
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,4
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	24,9	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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

1



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.

2



Koolsla maken

- Meng in een kom de komkommer met de suiker, de helft van de wittewijnazijn en een snuifje zout.
- Meng in een andere kom kom de mayonaise met de pikante rode saus (zoals sriracha) en de overige wittewijnazijn.
- Voeg de witte kool 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.

3



Burger bakken

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

4



Serveren

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

Basilicum-tomatenrisotto met kokosmelk

met rucola, Parmigiano Reggiano en zonnebloempitten

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch



- Risottorijst
- Ui
- Knoflookteen
- Courgette
- Rucola
- Vers basilicum
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Zonnebloempitten
- Parmigiano Reggiano DOP
- Mini-romatomaten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	215	300	365	450
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 /808	439 /105
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	22,5	2,9
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	14,9	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon en pluk de blaadjes van het basilicum.
- Voeg de kokosmelk en de basilicumtakjes toe aan de bouillon, mix goed en houd apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de tomaten en snijd de courgette in halve maantjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een diepe pan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de diepe pan en houd apart.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde diepe pan op hoog vuur.
- Bak de ui, de courgette en 3/4 van de tomaten 3 - 4 minuten.

3



Risotto maken

- Verlaag het vuur naar middelhoog en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenpuree, de risottorijst en de knoflook toe. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer. Gooi de basilicumtakjes weg.
- Laat de rijstkorrels het vocht langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

4



Snijden

- De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen of als de rijst te snel droogkookt.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

5



Afmaken

- Voeg, zodra de risottorijst gaar is, een klontje boter, de helft van het basilicum, de helft van de geraspte Parmigiano Reggiano en de helft van de zonnebloempitten toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de rucola over diepe borden.
- Schep de risotto en de overige tomaten erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum, de overige Parmigiano Reggiano en de overige zonnebloempitten.

Veggie vissticks met romige aardappelsalade met yoghurt en dille

met radijs-mesclunsalade en citroenpartjes

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Vegetarisch




Plantaardige fish sticks


Krieltjes


Komkommer


Citroen


Verse dille


Ui


Radijs


Biologische volle yoghurt


Mesclun

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige fish sticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3770 /901	471 /112
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	7,6	0,9
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	17,1	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Was de krieltjes en snijd in plakjes van 1 cm dik.
- Kook de krieltjes 12 - 15 minuten en giet af. Spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg toe aan een grote kom. Voeg een snuifje zout toe en schep goed om. Laat 10 minuten staan en giet dan het overtollige vocht af.

2



Veggie fish sticks bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de veggie fish sticks 3 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in dunne plakken.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de suiker, de helft van de ui en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de mesclun, de radijsjes en wat citroensap naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Houd apart tot serveren.

4



Serveren

- Meng in een grote kom de yoghurt met de mayonaise, dille, mosterd, de overige ui en de overige wittewijnazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de komkommer en krieltjes toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden. Serveer met de citroenpartjes.

Andijviestoemp met sticky veggie kip

met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

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



- Aardappelen
- Gesneden andijvie
- Wortel
- Koreaanse kruidenmix
- Knoflookteen
- Plantaardige kipstukjes
- Lente-ui
- Zoete Aziatische saus
- Gefrituurde uitjes

SEIZOENS INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! De veelzijdige seizoensgroente andijvie is lekker rauw door een stoemp of salade, maar ook gestoofd is het een heerlijk bijgerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
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
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Lente-ui* (g)	41¼	83⅓	125	166¼	208⅓	249⅓
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] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	418 /100
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,2
Koolhydraten (g)	97	13
Waarvan suikers (g)	21,4	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een grote pot 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.

2



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 boter toe en stamp goed door.
- Roer de andijvie en Koreaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.

3



Lente-ui bakken

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

4



Serveren

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

Supergroene naanpizza met witte kaas en olijven

met courgette, citroen, dille en zoetzure ui

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




Naan


Courgette


Verse dille


Griekse kruidenmix


Spinazie


Rode ui


Groene olijven


Citroen


Witte kaas


Fresco spalmabile - roomkaas

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Sarah: "Voor dit recept liet ik me inspireren door de Griekse keuken: verse dille, Griekse kruidenmix, olijf, feta en een snufje kaneel. Op het eerste gezicht lijkt de combinatie met naanbrood misschien wat vreemd, maar geloof me, de smaken komen perfect samen!"

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naan (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Griekse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	534 /128
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	17,4	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de helft van de ui 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal de helft van het mengsel uit de pan en houd apart tot stap 4.

2



Ui inleggen

- Voeg 2/3 van de spinazie en de helft van de Griekse kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersen! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) toe aan de pan. Laat de spinazie slinken.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, een snuifje zout en de overige ui.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de overige Griekse kruidenmix en eventueel een scheutje water.

3



Naanpizza maken

- Leg het naanbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de roomkaassaus en de gebakken groenten erover. Verkruimel de witte kaas erboven. Bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de dille en de olijven grof. Pers de helft van de citroen uit boven een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van de dille toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Scheur de overige spinazie klein boven de saladekom.
- Voeg de olijven en de overige gebakken groenten toe en meng goed met de dressing.
- Garneer de naanpizza met de ingelegde ui en de overige dille.
- Snijd de overige citroen in partjes en serveer ernaast.

Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

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




Witte kaas


Aardappelen


Knoflookteen


Rode ui


Groene puntpaprika


Pompoenblokjes


Afrikaanse kruidenmix


Citroen


Verse gember


Dadelstukjes


Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	65	130	195	260	325	390
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	443 /106
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,8
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	23,8	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Voeg de pompoen, puntpaprika, ui, knoflook en gember toe en bak 3 - 4 minuten.
- Meng de dadels erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.

2



Laten pruttelen

- Roer de Afrikaanse kruidenmix en de bouillon erdoor. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur.
- Maak wat plaats onderin de pot en leg de kaas op de bodem. Breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.
- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot.
- Was de aardappelen en snijd in grove stukken.

3



Aardappelen koken

- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten, of tot gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in kwarten.
- Knijp de citroen naar smaak uit boven de groentestoof.
- Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Roer de extra vierge olijfolie en 2/3 van de peterselie door de aardappelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelen en de groentestoof over diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie en de eventuele overige citroenpartjes.

Volkoren veggie quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

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




Volkoren tortilla


Rode ui


Courgette


Paprika


Groene puntpaprika


Tomaat


Verse koriander


Limoen


Mexicaanse kruiden


Zoet-pikante chilisaus


Kruidenkaasblokjes


Paprikapoeder


Geraspte Tex-Mex kaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pikante chilisaus* (g)	8¾	17½	26¼	35	43¾	52½
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte Tex-Mex kaas* (g)	35	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2962 /708	523 /125
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,8
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	17,5	3,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en courgette met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de Mexicaanse kruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

2



Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwarten.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip).
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

Tip: *Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee in de volgende stap.*

3



Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.
- Serveer de quesadilla's op de borden met de eventuele overige limoenpartjes ernaast.
- Serveer met de pico de gallo en de chilimayonaise.

Romige wraps met kikkererwten en yoghurtsaus

met komkommersalade en gomasio

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



- Knoflookteen
- Ui
- Kikkererwten
- Koreaanse kruidenmix
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Komkommer
- Rucola en veldsla
- Volkoren mini-tortilla
- Biologische volle yoghurt
- Verse munt
- Gomasio
- Gochujang

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	482 /115
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,3
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	23,7	3,5
Vezels (g)	28	4
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Spoel de kikkererwten af in een vergiet.
- Pluk de blaadjes van de munt en snijd in dunne reepjes.

Tip: *Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.*

2



Yoghurtsaus maken

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de fijngesneden munt en eventueel wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).

Tip: *In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.*

3



Kikkererwten bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelmatig vuur en bak de ui en knoflook 3 - 5 minuten.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix, tomatenpuree, gochujang (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en kikkererwten toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

Weetje: *De kikkererwten in dit recept bevatten calcium – deze voedingsstof speelt een rol bij het behouden van soepele spieren.*

4



Kikkererwten afmaken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Laat de saus 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe door.
- Plet eventueel de kikkererwten lichtjes met de achterkant van een lepel. Breng op smaak met peper en zout.

5



Salade maken

- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla en komkommer toe aan de kom en meng goed.
- Verwarm ondertussen de mini-tortilla's 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: *Liever zachte tortilla's? Verpak ze dan in aluminiumfolie en verwarm ze net zo lang in de oven.*

6



Serveren

- Vul de tortilla's met wat van de komkommersalade en de kikkererwten.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en serveer de overige komkommersalade ernaast.
- Garneer met de gomasio en overige munt.

Cheeseburgerbowl met patatjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Krieltjes


Botersla


Tomaat


Rode ui


Gesneden augurken


Worcestershiresaus


Geraspte cheddar


Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3125 /747	511 /122
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,8
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de diepe pan en breng op smaak met peper en zout. Bak in nog 5 - 10 minuten gaar.

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

2



Groenten snijden

- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

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

3



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de worcestershiresaus en de helft van de fijngesneden augurken.
- Voeg de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng op smaak met een snuifje zout en meng goed. Houd apart tot gebruik.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten op de ene kant.
- Voeg de helft van de ui toe en draai de burger om. Verdeel de kaas erover. Bak 3 - 4 minuten verder.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de sla met de tomaat en de overige ui.
- Voeg de helft van de mayonaisesaus toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en de krieltjes over diepe borden.
- Leg de burger en de gebakken ui erbovenop.
- Garneer met de overige augurken.
- Serveer met de overige saus.

Heekfilet met spekjes en venkel

met orzotto en geroosterde tomaten

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Venkel


Mini-romatomaten


Rode ui


Knoflookteen


Orzo


Heekfilet


Spekreepjes


Siciliaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	40	80	100	160	180	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3033 /725	443 /106
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	14	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Breng een laagje water aan de kook in een pot.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (zie Tip). Snijd de venkel in dunne plakjes.
- Kook de venkel 5 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten.

Tip: *Je kunt het venkelloof bewaren om later als garnering te gebruiken.*

2



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten en venkel in een ovenschaal en bestrooi met de Siciliaanse kruiden. Besprenkel met olijfolie en schep goed om.
- Leg de vis en de spekjes erbovenop. Besprenkel met olijfolie.
- Bak 15 - 18 minuten in de oven.

3



Orzo maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en de bouillon.
- Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig. Voeg extra water toe als het te droog lijkt.

4



Serveren

- Voeg de venkel, de tomaten en de spekjes toe aan de orzo.
- Voeg de helft van het kookvocht uit de ovenschaal toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe naar smaak.
- Serveer de orzo op borden en leg de vis erbovenop.

Za'atar wraps met varkensgehakt en verse kruiden

met appelsienroomkaas, frisse salsa en sumak

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




Witte tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Varkensboerengehakt


Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	618 /148
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,7
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de appelsien uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de appelsienblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

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

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el appelsiensap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Kipgehaktballetjes met abrikozen-harissadressing

met bulgur, amandelschaafsel en verse kruiden

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




Bulgur


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden


Rode ui


Paprika


Wortel


Tomaat


Verse bladpeterselie en munt


Amandelschaafsel


Afrikaanse kruidenmix


Abrikozenchutney


Hello Harissa

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm Kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	557 /133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,2
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	24,6	4,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Zet de bulgur onder water in een pot. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.

2



Amandelschaafsel roosteren

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een diepe pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de diepe pan en houd apart.

3



Kruiden snijden

- Verhit een klein klontje boter in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes, de ui, paprika en wortel 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en plaats het deksel op de diepe pan. Bak nog 5 - 7 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Haal de gehaktballetjes uit de diepe pan en houd apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.

4



Tomaat snijden

- Haal de diepe pan van het vuur en voeg de bulgur, de Afrikaanse kruidenmix en de helft van de verse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een hoge kom.

5



Dressing maken

- Voeg de abrikozenchutney, de Hello Harissa (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de mayonaise toe aan de tomaat.
- Mix met een staafmixer tot een gladde dressing.
- Voeg eventueel wat extra mayonaise toe voor een dikkere dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de abrikozen-harissadressing.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel en de overige verse kruiden.

Fusion kipgehaktbrood met curry-udonnoedels

in kruidige kokossaus met limoen en gomasio

Totale tijd: 40 - 50 min.



- Lente-ui
- Knoflookteen
- Panko paneermeel
- Gomasio
- Sojasaus
- Zoete Aziatische saus
- Gele-currykruiden
- Wortel
- Limoen
- Kokosmelk
- Verse udonnoedels
- Rode peper
- Gemberpuree
- Paprika
- Gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Gomasio (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	80	160	250	330	410	490
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	435 /104
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	18,7	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene deel apart.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehaktbrood bakken

- Leg het gehakt in een ovenschaal. Voeg de panko, de sojasaus, de helft van het gomasio, de helft van het witte deel van de lente-ui, de helft van de gemberpuree, de helft van de rode peper en de helft van de knoflook toe.
- Kneed goed en vorm tot een langwerpig brood.
- Besprenkel lichtjes met zonnebloemolie en bedek met de helft van de zoete Aziatische saus.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

3



Groenten snijden

- Haal het gehaktbrood uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden.
- Besprenkel nog een keer lichtjes met zonnebloemolie en bedek met de overige zoete Aziatische saus. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot gaar.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en snijd de paprika in reepjes.
- Pers de helft van de limoen in een kleine kom en snijd de overige limoen in partjes.

4



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de overige gemberpuree, de overige rode peper, de overige knoflook en het overige witte deel van de lente-ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de paprika en wortel toe en bak nog 2 - 3 minuten.

5



Saus maken

- Blus af met de wittewijnazijn en voeg de bouillon en de kokosmelk toe.
- Roer goed en breng afgedekt aan de kook.
- Laat 5 minuten pruttelen. Haal het deksel van de wok of diepe pan en voeg de noedels toe.
- Kook nog 5 minuten. Roer het limoensap erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken.
- Serveer de noedels en de curry op borden. Leg het gehaktbrood erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en het overige gomasio.
- Serveer met de limoenpartjes.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met penne, basilicum en mini-romatomaten

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



- Mini-romatomaten
- Rundergehakt met Italiaanse kruiden
- Vers basilicum
- Knoflookteen
- Penne
- Wortel
- Tomatenpuree
- Worcestershiresaus
- Parmigiano Reggiano DOP
- Ui
- Italiaanse kruiden

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Selma: "Het mag dan een onmogelijke naam hebben - worcestershiresaus is echt een perfecte smaakmaker. De smaak vind ik lastig te omschrijven, eigenlijk is het een beetje een mix van alles: zuur, umami, zout en zelfs een beetje zoet. Handig om snel veel smaak toe te voegen aan sauzen!"

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	545 /130
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	23,5	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Hoisinzalm met sticky soja-groenten

met furikake-rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Zalmfilet


Hoisinsaus


Jasmijnrijst


Ui


Courgette


Furikake


Sesamolie


Gomasio


Limoen


Knoflookteen


Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	641 /153
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,6	4,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

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

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, ze de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, pikante rode saus (zoals sriracha) en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Steak met witte kaas en zoetzure ui

op bulgur met spinazie, paprika en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Rode ui


Paprika


Tomaat


Witte kaas


Italiaanse kruiden


Spinazie


Gemarineerde steak


Bulgur

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (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)	3858 /922	748 /179
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Zet de bulgur onder water in een pot. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.

2



Zoetzure ui maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn.
- Voeg de helft van de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart. Roer af en toe door.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de mayonaise met de overige rodewijnazijn.

3



Steak bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de Italiaanse kruiden en de overige ui 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Voeg de spinazie, de tomaat, de zoetzure ui, de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie toe aan de bulgur. Meng goed.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de mayonaise en verkruimel de kaas erover.

Zalmfilet in honing-mosterdsaus met patatjes

met regenboogwortels en verse tijm

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




Krieltjes


Wortel


Zalmfilet


Knoflookteen


Verse tijm


Gele wortel


Rode ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	413 /99
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,2	3,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halveer ze, snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

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

2



Groenten snijden

- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.
- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van 1/2 tijmtakje per persoon en snijd grof. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.

3



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de diepe pan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kipgehakt

met pinda's en verse koriander

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




Knoflookteen


Gemberpuree


Zoete Aziatische saus


Ketjap manis


Rode peper


Rode ui


Komkommer


Pruimtomaat


Verse koriander


Ongezouten pinda's


Gekruid kipgehakt


Verse udonnoedels


Citroen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2322 /555	403 /96
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	26,1	4,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de ketjap, knoflook, gemberpuree en suiker.
- Voeg het sap van 1 citroenpartje per persoon toe en meng goed.

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Voeg dit alles toe aan een saladekom en meng goed.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan de ui in stap 3.* **Weetje:** *De komkommer in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

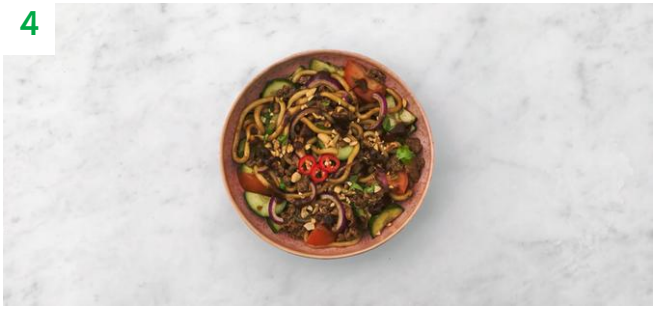
3



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de noedels en 2/3 van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus en breng op smaak met peper.
- Voeg rode peper en/of sojasaus naar smaak toe.

Ghanees-geïnspireerde stoof met rundergehakt en pinda

met rijst, zoete aardappel, limoen en spinazie

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel



- Basmatirijst
- Wortel
- Spinazie
- Tagine pasta
- Zoete aardappel
- Rode ui
- Pindakaas
- Afrikaanse kruidenmix
- Gekruid rundergehakt
- Limoen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze taginepasta combineert warme specerijen met zoete abrikoos, tomaat en knoflook, en geeft elk gerecht een rijke, hartig-zoete diepgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Taginepasta (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	424 /101
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,2
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	15,6	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook het water voor de rijst in een pot en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in blokjes van 1 cm.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op hoog vuur. Bak de wortel en de zoete aardappel met een scheutje water, afgedekt, 5 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en voeg toe aan de diepe pan.
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Roer de Afrikaanse kruiden erdoor en bak nog 1 minuut.

3



Afmaken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de diepe pan. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bouillon, de pindakaas en de taginepasta toe, meng goed en breng aan de kook.
- Dek af met het deksel en laat 4 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur, of tot serveren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd in partjes.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de stoof erbovenop.
- Garneer met de limoenrasp naar smaak en serveer de limoenpartjes ernaast.

Soep à la harira met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Linzen


Afrikaanse kruidenmix


Rode ui


Wortel


Verse gember


Verse bladpeterselie


Labne


Kikkererwten


BBQ-rub


Dadelstukjes


Pitabroodje


Tomatenblokjes


Knoflookteen


Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 /851	356 /85
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,4
Koolhydraten (g)	112	11
Waarvan suikers (g)	37	3,7
Vezels (g)	31	3
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	4,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

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

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

3



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

4

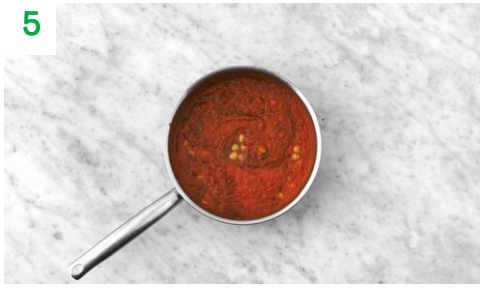


Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.

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

5



Soep afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.

6



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Tikka masala met flespompoen en mangochutney

met rijst, amandelschaafsel en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch



- Butternut squash
- Jasmijnrijst
- Knoflookteen
- Ui
- Sperziebonen
- Tomatenpuree
- Tikka masalapasta
- Zure room
- Mangochutney
- Amandelschaafsel

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Tikka masalapasta: een smaakvolle basis vol Indiase kruiden en specerijen. Perfect voor een romig gerecht met een milde, warme kick.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Butternut squash* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tikka masalapasta (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	417 /100
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	16,3	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Schil de butternut squash en snijd de hals van de ronde onderkant af. Halveer de onderkant in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de butternut squash in blokjes van 1 cm.

2



Butternut squash roosteren

- Verdeel de butternut squash over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en bak 18 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

3



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook, de tomatenpuree en de tikka masalapasta toe en bak 1 minuut. Voeg dan de bouillon en de sperziebonen toe.

4



Serveren

- Breng de curry aan de kook, verlaag dan het vuur en kook 8 - 10 minuten.
- Haal van het vuur en roer de zure room, de butternut squash, de mangochutney en eventueel een scheutje water erdoor.
- Serveer de rijst in kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de amandelen.

Bibimbapbowl op z'n Koreaans met rundergehakt en gochujang

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Wortel


Knoflookteen


Sperziebonen


Gochujang


Jasmijnrijst


Oosters gekruid rundergehakt


Rode ui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	461 /110
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	19,7	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Draai het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

2



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de wortel in dunne linten.
- Meng in een kleine kom de wortel met de ui, de wittewijnazijn, de suiker en een snuifje zout. Houd apart tot verder gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.

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

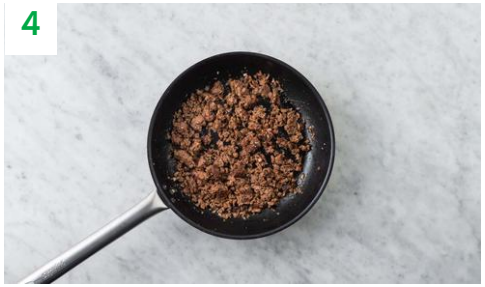
3



Sperziebonen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote pan op hoog vuur. Bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Draai het vuur naar middelhoog, voeg de helft van de knoflook toe en bak al roerend 1 minuut.
- Voeg een scheutje water toe en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.

4



Gehakt bakken

- Bak in dezelfde pan op middelhoog vuur het gehakt in 3 minuten los.
- Meng de overige knoflook erdoor en bak nog 1 minuut.

5



Saus maken

- Meng in een kom de sojasaus met de honing, de gochujang (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Voeg toe aan de pan, meng goed en breng aan de kook.
- Draai het vuur lager en laat 2 - 3 minuten pruttelen, of tot de saus is ingedikt.

6



Serveren

- Schenk het vocht van de wortels bij de rijst en maak los met een vork.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbij.

Mafaldine met scampi's in romige citroensaus

met prei, tomaat en verse dille

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




Ui


Knoflookteen


Tomaat


Prei


Verse dille


Garnalen


Culinaire room


Mafaldine


Citroen


Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	464 /111
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,6
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	16,2	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de prei in halve ringen.
- Pluk de dilleblaadjes van de takjes.

2



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en ui 1 minuut. Roer de garnalen erdoorheen en bak in 3 minuten gaar.
- Blus af met de wittewijnazijn (zie Tip).

Tip: *Heb je witte wijn in huis? Vervang de wittewijnazijn dan door witte wijn voor meer smaak!*

3



Saus maken

- Kook de pasta 7 - 9 minuten, giet af en houd apart.
- Rasp de schil van de citroen. Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Voeg de bouillon, het citroensap, de tomaten, de prei, de room, de Hello Buon Appetito en de helft van de dille toe aan de pan.
- Laat zachtjes koken tot de pasta klaar is. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de citroenrasp en de overige dille.
- Serveer met de citroenpartjes ernaast.

Bulgurbowl met kip en appelsienvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

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




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer


Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	530 /127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,9
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	19,8	3,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	46	9
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de appelsien in blokjes. Pers de overige appelsien uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Kip bakken

- Snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip met de wortel en de helft van de Afrikaanse kruidenmix in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pot en bewaar apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde pan.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het appelsiensap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de appelsienvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en appelsienblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige appelsienvinaigrette.

Vol-au-vents met kipcurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel



- Bladerdeegkoekje
- Rode puntpaprika
- Ui
- Knoflookteen
- Wortel
- Currypoeder
- Rucola
- Verse bladpeterselie
- Mini-komkommer
- Kippendijreepjes

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Sarah: "Deze bladerdeegkoekjes doen me denken aan thuis, waar mijn ouders ze altijd vulden met ragout uit blik. Maar zelf maken is zo gepiept! Deze variant maak je met currypoeder voor een kruidige twist op een klassieker."

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeegkoekje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	595 /142
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	26,5	4,5
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de kip en de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie toe aan de diepe pan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje boter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur indikken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de bladerdeegkoekjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de bladerdeegkoekjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Kipdrumsticks met curryparelcouscous

met za'atar-kruidenolie

Totale tijd: 30 - 40 min.




Amandelschaafsel


Rode ui


Knoflookteen


Currypoeder


Parelcouscous


Rozijnen


Paprika


Mini-komkommer


Za'atar


Verse bladpeterselie en munt


Kipdrumsticks met baharat-marinade

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	489 /117
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	18,9	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	50	7
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de komkommer en paprika in blokjes (zie Tip).
- Verhit een pan zonder bakvet op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en houd apart.

Tip: *De paprika wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om in stap 4 de paprika met de ui mee te bakken.*

3



Parelcouscous koken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de knoflook met de parelcouscous, het currypoeder en de overige ui 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Voeg de rozijnen toe en kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Roer met een vork los.

2



Kipdrumsticks koken

- Snijd de kipdrumsticks op 2 plekken in tot het bot.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de kip met de helft van de ui 5 - 6 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook, afgedekt, 15 - 18 minuten. Keer regelmatig om.
- Roer een klontje boter erdoorheen.

4



Serveren

- Snijd de verse kruiden grof.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn, de za'atar en de verse kruiden.
- Voeg de komkommer en de paprika toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden en garneer met de amandelen.

Noedelsoep met scampi's op z'n Zuidoost-Aziatisch

met Thais basilicum, limoen en groenten

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Garnalen

Brede rijstnoedels


Vietnamese saus


Vissaus


Thais basilicum


Limoen


Groentemix met witte kool


Paksoi

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus [zoals sriracha]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2222 /531	257 /61
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,7
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	11,5	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	7,1	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de noedels 4 minuten. Giet af en spoel onder koud water.
- Verdeel over kommen en houd apart.

2



Paksoi snijden

- Bereid de bouillon in dezelfde pot. Voeg de Vietnamese saus, de sojasaus en de vissaus toe (zie Tip).
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi. Snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein, maar houd de stelen apart van de bladeren.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de vissaus toe.*

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de groentemix en het witte gedeelte van de paksoi 4 - 5 minuten.
- Voeg het groene gedeelte van de paksoi toe en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg toe aan de kommen, bovenop de noedels.

4



Garnalen bakken

- Pers ondertussen de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie en een klontje boter in dezelfde diepe pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Blus af met het limoensap en verdeel vervolgens over de kommen.

5



Afmaken

- Snijd ondertussen het Thaise basilicum grof.

6



Serveren

- Voeg de bouillon toe aan de kommen en garneer met het basilicum.
- Voeg eventueel wat pikante rode saus (zoals sriracha) naar smaak toe en serveer de limoenpartjes ernaast.

Kippenvleugels op z'n Caribisch met zoete mangodip

met appel-koolsla, limoen en gebakken patatjes

Totale tijd: 40 - 50 min.




Kippenvleugels


Copacabana-stijl kruidenmix


Mangochutney


Zoet-pikante chilisaus


Aardappelen


Rode kool, witte kool en wortel


Piri-pirikruiden


Appel


Rode ui


Limoen


Knoflookteen


Gerookt paprikapoeder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zoet-pikante chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

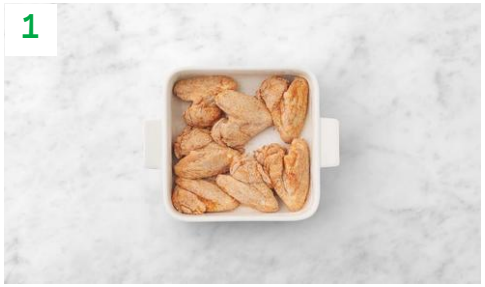
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4050 /968	501 /120
Vetten (g)	47	6
Waarvan verzadigd (g)	13,1	1,6
Koolhydraten (g)	75	9
Waarvan suikers (g)	20,6	2,5
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	62	8
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Kip marineren

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Rasp de schil van de limoen. Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Leg de kip in een ovenschaal en besprenkel met zonnebloemolie.
- Voeg de Copacabana-kruiden, de mosterd, het limoensap, de helft van de limoenrasp en de helft van het gerookte paprikapoeder toe.
- Meng goed en laat marineren.

2



Aardappelen voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in blokjes.
- Snijd de ui in partjes.
- Leg in een kom en besprenkel met zonnebloemolie.
- Voeg de piri-pirikruiden (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en het overige gerookte paprikapoeder toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

3



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen aan één kant van een bakplaat met bakpapier en plaats de ovenschaal ernaast (zie Tip).
- Bak alles 30 - 35 minuten in de oven en schep halverwege om.

Tip: *Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan de hele bakplaat voor de aardappelen en bak de ovenschaal apart.*

4



Koolsla maken

- Snijd ondertussen de appel in dunne plakjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de rodewijnazijn, de appel, de koolmix en de overige limoenrasp.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

5



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de mangochutney met de knoflook en de zoet-pikante chilisaus.

6



Serveren

- Serveer de appel-koolsla op borden met de rest ernaast.
- Serveer met de mangodip en de limoenpartjes.

Cheesy lasagne met gegrilde groenten

met mozzarella, aubergine en Siciliaanse kruiden

Totale tijd: 60 - 70 min. Vegetarisch




Knoflookteen


Aubergine


Courgette


Siciliaanse kruidenmix


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Passata


Geraspte mozzarella

Verse lasagnebladen


Geraspte Goudse kaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	490 /117
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	1,9
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	23,1	3,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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

1



Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Meng in een kleine kom de olijfolie met de Siciliaanse kruiden.
- Snijd de aubergine en de courgette in plakken van 1/2 cm dik.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 3/4 van het oliemengsel. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 10 - 12 minuten in de oven.

2



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit het overige oliemengsel in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.
- Blus af met de tomatenblokjes, de passata, de balsamicoazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat afgedekt zachtjes indikken, tot de geroosterde groenten klaar zijn.

3



Lasagne maken

- Schenk een dun laagje saus over de bodem van een ovenschaal en leg er een laagje lasagnebladeren bovenop. Druk goed aan zodat de saus gelijkmatig verdeeld is.
- Bedek met een laagje saus en de geroosterde groenten. Bestrooi met de geraspte kaas.
- Herhaal tot de geroosterde groenten op zijn en eindig met een laagje tomatensaus.
- Verdeel de mozzarella erover en bak 25 - 30 minuten in de oven.

4



Serveren

- Laat voor serveren minimaal 3 minuten staan, zodat de lasagne stevig kan worden en af kan koelen.
- Serveer de lasagne op borden.

Kip met orzotto alla melanzane

met aubergine, Parmigiano Reggiano en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie




Orzo


Knoflookteen


Rode ui


Aubergine


Italiaanse kruiden


Parmigiano Reggiano DOP


Tomatenblokjes met basilicum


Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

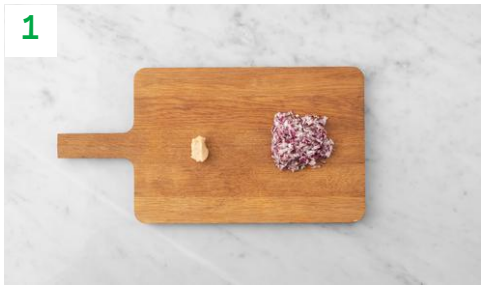
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 /825	452 /108
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,3
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	24,5	3,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	44	6
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de aubergine in blokjes van ongeveer 1 cm dik. Voeg de auberginebloklokjes en bloem toe aan een kom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Aubergine bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de auberginebloklokjes al roerend in 8 - 10 minuten rondom bruin.
- Haal de blokjes uit de pan en bewaar apart.

3



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede pan op middelhoog vuur. Bak de ui en Italiaanse kruiden 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook en orzo toe en bak al roerend nog 1 minuut.
- Blus af met de tomatenblokjes, de zwarte balsamicoazijn en de suiker. Laat al roerend 2 - 3 minuten indikken.

4



Orzo koken

- Voeg de bouillon toe aan de orzo en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur en laat 15 - 17 minuten zachtjes indikken, of tot de orzo gaar is.
- Roer regelmatig door zodat de orzo niet aanbakt en voeg eventueel meer water toe als de orzo te snel droogkookt.

5



Kip bakken

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan van de aubergine op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een rasp.

6



Serveren

- Voeg, wanneer de orzo gaar is, de helft van de auberginebloklokjes en de helft van de geraspte Parmigiano Reggiano erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de orzo over borden. Serveer de kip en de overige auberginebloklokjes op de orzo.
- Garneer met de overige geraspte Parmigiano Reggiano.

Kabkabou-stijl visstoof met harissa en kappertjes

Tunesisch-geïnspireerd, met couscous en tomatensaus

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




Koolvis


Knoflookteen


Ui


Kappertjes


Wortel


Gemalen komijnzaad


Kerstomaten in blik


Harissa


Volkoren couscous

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	396 /95
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Bereid de bouillon en giet de kappertjes af.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de wortel 3 - 4 minuten.
- Voeg de knoflook en de helft van het komijnzaad toe. Bak nog 3 - 4 minuten.

2



Stoof maken

- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd in kleinere stukken. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaten, kappertjes en harissa toe aan de diepe pan.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Leg de vis bovenop de groenten en pocheer, afgedekt, 6 - 8 minuten op middellaag vuur.

3



Couscous bereiden

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pot op middelhoog vuur en bak het overige komijnzaad 30 - 60 seconden.
- Wacht tot de boter begint te schuimen en voeg dan de couscous en de bouillon toe.
- Haal de pot van het vuur en laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Roer de couscous los met een vork.

4



Serveren

- Serveer de couscous op diepe borden met de stoof erbovenop.

Hamburger met portobello-roomsaus

met knoflook-aardappelpuree en wortelfrietjes

Totale tijd: 35 - 45 min.




Aardappelen


Gele wortel


Wortel


Portobello


Ui


Knoflookteen


Meatier-burger


Geel mosterdzaad


Culinaire room

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geel mosterdzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3707 /886	568 /136
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	29,2	4,5
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	11,1	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Wortel bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de aardappelen.
- Snijd de wortels in frietjes van 1 - 2 cm.
- Meng in een kom de wortelfrietjes met een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten.

2



Aardappelen koken

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in grove stukken
- Snijd de portobello in kleine blokjes. Snipper de ui. Pel de knoflook.
- Kook de aardappelen 10 minuten in de pot.
- Voeg de knoflookteen toe en kook 5 minuten verder met de aardappelen. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

3



Puree maken

- Stamp de aardappelen en de knoflookteen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klontje boter en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeuïg te maken.
- Breng op smaak met peper en zout en houd warm op laag vuur.

4



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant, of tot de burger gaar is.
- Haal de burger uit de pan en dek af met aluminiumfolie.

5



Saus maken

- Verhit een flinke klont boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de ui, de portobello en het mosterdzaad 3 - 4 minuten.
- Blus af met de rodewijnazijn. Roer de bloem erdoor en kook 1 minuut, of tot de rodewijnazijn is verdampt.
- Voeg dan de room, peper en zout toe. Roer goed door en laat 1 - 2 minuten indikken.

6



Serveren

- Serveer de burger met de knoflook-aardappelpuree.
- Schep de portobello-roomsaus erbovenop en serveer de wortelfrietjes ernaast.

Chicken Parmigiana met zelfgemaakte frietjes

met tomatensaus en rucolasalade

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Italiaanse kruiden


Passata


Panko paneermeel


Parmigiano Reggiano DOP


Pruimtomaat


Rucola en veldsla


Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4008 /958	586 /140
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,7
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	18,9	2,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Frieten maken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout. Meng goed.
- Leg de frieten op één helft een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

2



Tomatensaus maken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruiden, de passata, de suiker en de helft van de balsamicoazijn toe.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur en laat 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout.

3



Kip paneren

- Snijd de kip langs de zijkant in, zodat je hem open kunt klappen. Dek af met een vel bakpapier.
- Maak de kip plat door deze met een pot plat te slaan (zie Tip).
- Neem een diep bord en voeg de panko toe.
- Smeer de kip in met de helft van de mayonaise en haal vervolgens door de panko.

Tip: *Zorg dat de kip overal even dik is, zodat de kip gelijkmatig gaart.*

4



Kip bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.
- Leg de kip in een ovenschaal en verdeel de tomatensaus erover.
- Bestrooi met de helft van de Parmigiano Reggiano. Bak 10 - 12 minuten in de oven.

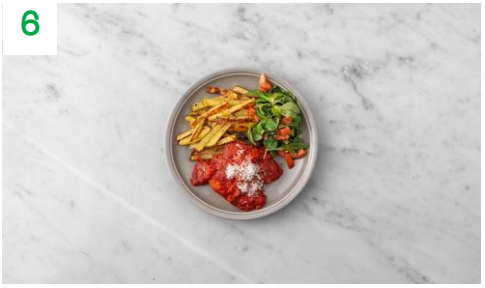
5



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes. Voeg de tomaat en sla toe aan een saladekom.
- Meng de salade vlak voor serveren met de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel alles op borden.
- Garneer met de overige Parmigiano Reggiano.
- Serveer met de salade en de overige mayonaise.

Orzosalade met sweet & sticky grillkaas

met tomaten, citroen en tijm

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Vegetarisch




Orzo


Rode ui


Knoflookteen


Komkommer


Siciliaanse kruidenmix


Verse bladpeterselie


Witte grillkaas


Gedroogde tijm


Citroen


Mini-romatomaten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (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
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3427 /819	694 /166
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,8	4,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	27,2	5,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,6	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes. Snijd de komkommer in blokjes.

Tip: *Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.*

3



Kaas bakken

- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur. Bak de kaas 2 - 3 minuten per kant (zie Tip).
- Roer de helft van de honing erdoor. Voeg dan de tijm toe en breng op smaak met peper.
- Blus de pan af met 1/2 el citroensap per persoon.

Gezondheidstip: *Dit recept bevat veel zout. Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas voor een ander moment.*

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de ui, knoflook en tomaten met een scheutje olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door elkaar.
- Rooster de groenten 15 minuten in de oven.
- Dep de kaas droog met keukenpapier en snijd in 3 plakken per persoon.
- Pers het sap uit de citroen en snijd de peterselie fijn.

4



Serveren

- Meng in een saladekom de orzo, komkommer en gegrilde groenten met de Siciliaanse kruidenmix, de extra vierge olijfolie, de overige honing, 2/3 van de peterselie en 1 el citroensap per persoon.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de kaas erbovenop.
- Garneer met de overige peterselie.

Chili sin carne met guacamole en tortillachips

met pikante tomatensalsa, mais en zwarte bonen

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




Tomaat


Ui


Knoflookteen


Zwarte bonen


Mexicaanse kruiden


BBQ-rub


Plantaardig rulgehakt


Tomatenpuree


Groene peper


Limoen


Bieten-tortillachips


Maïs in blik


Guacamole

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 /628	475 /113
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	18,7	3,4
Vezels (g)	26	5
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Spoel de zwarte bonen af in een vergiet en laat uitlekken. Verwijder de zaadjes uit de groene peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook met beide kruidenmixen (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) en 3/4 van de ui 1 - 2 minuten.

2



Chili maken

- Voeg het gehakt, de tomatenpuree en de bonen toe.
- Meng goed en bak 3 - 4 minuten. Houd warm tot serveren.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en pers de limoen.
- Meng in een kom de tomaat met de groene peper, de extra vierge olijfolie en de helft van het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.

3



Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de guacamole met de overige ui en het overige limoensap naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Giet ondertussen de mais af.

4



Serveren

- Serveer de chili op borden. Verdeel de mais en de tomatensalsa erover.
- Serveer de guacamole en de tortillachips ernaast.