



Bami in Surinaamse stijl met kippendijreepjes

met zoetzure komkommer en gefrituurde uitjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Mini-komkommer



Surinaamse kruiden



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Tomatenpuree



Sojasaus met minder zout



Verse bladselderij



Gefrituurde uitjes



Paprika



Linguine



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

Deze zelfgemaakte bami geef je een Surinaamse twist. Wist je dat ze daar vaak spaghetti voor gebruiken in plaats van mie?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Rasp, pan, saladekom, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse bladselderij* (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3

Sambal naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	614 /147
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,4
Koolhydraten (g)	94	19
Waarvan suikers (g)	22,7	4,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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



Groenten snijden

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



Afmaken

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



Komkommer bereiden

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



Serveren

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

Eet smakelijk!



Mediterrane gehaktballetjes met mozzarella in rode-pestosaus verborgen courgette! | met couscous, peterselie en Siciliaanse kruiden

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Courgette



Ui



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie



Siciliaanse kruidenmix



Rode pesto



Panko paneermeel



Passata



Geraspte mozzarella



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, koekenpan met deksel, rasp, pan met deksel, zeef, theedoek

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3443 /823	498 /119
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	13,7	2
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Gehaktballetjes maken

- Rasp de courgette. Leg een schone theedoek in een zeef. Leg de helft van de courgette en een snuf zout erin en laat uitlekken.
- Snijd de peterselie grof.
- Meng in een kom de uitgelekte courgette met de panko, het gehakt, de helft van de kaas en de helft van de peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- Vorm 6 gehaktballetjes per persoon.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten.
- Voeg de ui en de overige courgette toe. Bak 2 - 3 minuten.
- Voeg de passata toe en laat, afgedekt, 4 minuten zachtjes koken.
- Roer de rode pesto en de aangegeven hoeveelheid water erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



Couscous bereiden

- Bereid ondertussen de bouillon in een pan.
- Haal van het vuur en voeg de couscous toe. Laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Voeg de Siciliaanse kruiden en de extra vierge olijfolie toe. Roer met een vork de couscous los.
- Snipper ondertussen de ui.



Serveren

- Serveer de couscous op borden en verdeel de gehaktballetjes met de saus eroverheen.
- Garneer met de overige peterselie en kaas.

Eet smakelijk!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	621 /148
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1,5
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	15,2	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Halveer de courgette en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier, maar houd ze apart van elkaar. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met de helft van de oregano. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de garnalen en de helft van de knoflook 3 minuten, of tot de garnalen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Verhit in dezelfde pan de passata, Siciliaanse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn, suiker en de overige knoflook 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet de pasta af en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko en de overige oregano 3 - 4 minuten, of tot het goudbruin kleurt. Voeg toe aan een kleine kom en bewaar apart.



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg wat kookvocht toe als de pastasaus te droog is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum grof. Serveer de pasta over kommen of diepe borden.
- Serveer alle toppings apart op tafel: de courgette, puntpaprika, garnalen, panko, mozzarella en het basilicum. Laat iedereen de eigen pastabowl naar smaak maken.

Eet smakelijk!



Tomatensoep met Siciliaanse kruiden

en voor ouders: met burrata, basilicum en geroosterde ciabatta

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Wortel



Tomaat



Vers basilicum



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Volkoren ciabatta



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2385 /570	317 /76
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,3
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	15,6	2,1
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en snijd de tomaat in partjes.
- Snijd het basilicum fijn.

Weetje 🍏 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



Soep pureren

- Snijd de broodjes ondertussen open en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 4 - 6 minuten in de oven.
- Haal de soeppan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is.
- Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Fruit de ui en de knoflook 2 minuten. Roer de wortel en de tomaat erdoor en bak 2 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder. Giet de bouillon erbij.
- Kook de soep, afgedekt, 12 - 14 minuten op middellaag vuur.



Servieren

- Voor ouders: verdeel de burrata en het basilicum over het brood. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Voor kinderen: serveer het brood zonder burrata of basilicum. Besprenkel met extra vierge olijfolie.
- Verdeel de soep over soepkommen en serveer met de broodjes.

Eet smakelijk!



Kipfilet in champignonroomsaus

met geroosterde aardappelen en salade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteen



Champignons



Kookroom



Wortel



Tomaat



Veldsla



Kipfilet



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

Kipfilet is een mager, veelzijdig stuk vlees met een milde smaak en malse textuur. Het absorbeert gemakkelijk kruiden en past bij veel verschillende keukens!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, rasp, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	419 /100
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,8
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	9,8	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in kwarten. Meng in een kom de aardappelen met de olijfolie, peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
- Snipper ondertussen de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de champignons in plakjes.

4



Groenten bereiden

- Voeg dan de kipfilet toe en kook de saus nog 8 - 12 minuten, of tot de gewenste dikte.
- Rasp ondertussen de wortel met een grove rasp en snijd de tomaat in partjes.

Weetje 🍏 Wortel zit boordevol vitamine A – goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem. Het zit bijvoorbeeld ook in boerenkool, spinazie, broccoli en ei.

2



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Wrijf de kipfilet in met peper en zout. Bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Haal uit de pan en houd apart.
- Bereid de bouillon.
- Verhit opnieuw een klontje roomboter in dezelfde hapjespan. Fruit de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de de extra vierge olijfolie met de mosterd, de overige rodewijnazijn en de overige ui.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, tomaat en wortel toe.
- Meng goed door de vinaigrette.

3



Saus maken

- Blus de groenten af met de bouillon en de helft van de rodewijnazijn. Voeg de room toe en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip).

Tip: Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Laat hem dan wat langer inkoken.

6



Serveren

- Serveer de aardappelen en de salade over de borden.
- Serveer met de kipfilet in champignonroomsaus ernaast.

Eet smakelijk!



Koolrabi-kokoscurry met plantaardige kipstukjes

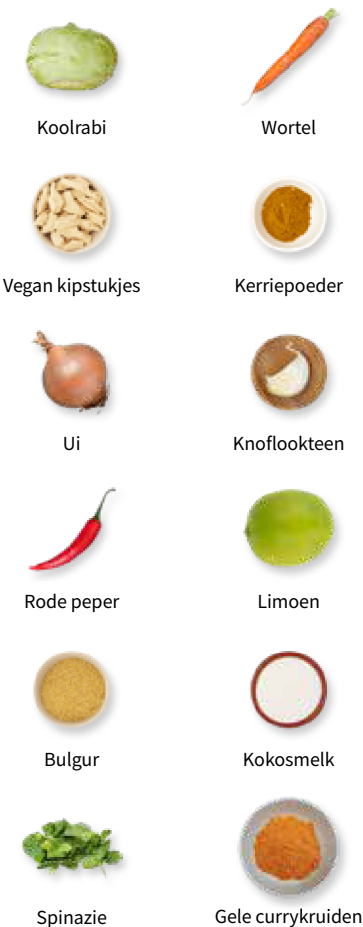
met bulgur, limoen, rode peper en spinazie

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Speciaal ingrediënt in je box! Koolrabi is een kruising tussen kool en witte raap en heeft een knapperige, lichtzoete smaak. Zowel rauw als gebakken of gegrild is deze knolgroente smaakvol.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	533 /127
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	17,3	2,8
Koolhydraten (g)	73	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,2
Vezels (g)	27	4
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.



Voorbereiden

- Snijd de wortel in dunne halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Schil de koolrabi en snijd in dunne staafjes. Bewaar ¼ van de koolrabi apart voor later gebruik.
- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet onder een laag water. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot de bulgur gaar is. Giet af en laat uitstomen.



Plantaardige kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de plantaardige kip 7 - 8 minuten.
- Voeg daarna toe aan de groenten. Voeg de kokosmelk en sojasaus toe en roer goed door. Laat 2 - 3 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de limoen in 4 partjes.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kerriepoeder en gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de wortel en ui toe en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg beide toe aan de pan en bak 1 minuut.
- Voeg de koolrabi toe en bak nog 2 minuten.



Serveren

- Voeg de spinazie, eventueel in delen, toe aan de curry. Laat slinken en knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de curry.
- Serveer de bulgur in kommen. Verdeel de curry en de apart gehouden koolrabi eroverheen.
- Serveer de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Provençaals gehaktbrood

met rijst en geroosterde groenten in tomatensaus

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Tomatenblokjes



Verse rozemarijn



Witte langgraanrijst



Siciliaanse kruidenmix



Zongedroogde tomaten



Wortel



Italiaanse kruiden



Courgette



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets, maar dit is
dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat wij nu West-Europa
noemen, namelijk rondom Duitsland en Scandinavië!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, 2x pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 /759	591 /141
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,8
Koolhydraten (g)	93	17
Waarvan suikers (g)	15,4	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de zongedroogde tomaten fijn.
- Voeg het gehakt toe aan een kom. Voeg de panko, de melk, de knoflook, de zongedroogde tomaten, de Siciliaanse kruiden en de helft van de ui toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout en kneed goed door.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de overige ui 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenblokjes, Italiaanse kruidenmix en verse rozemarijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer goed door en verlaag het vuur. Laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



Gehaktbrood bakken

- Vorm een plat brood van het gehakt.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak het gehaktbrood in 4 - 6 minuten rondom bruin.
- Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Bak het gehaktbrood eerst 20 minuten en snijd dan open om te kijken of hij al gaar is.



Saus afmaken

- Voeg de groenten toe aan de saus wanneer ze klaar zijn.
- Roer goed door.

Weetje 🍏 *Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Bij elkaar opgeteld bevat dit gerecht meer dan 200 gram groente!*



Rijst koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken en verdeel over de borden.
- Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal.
- Serveer met de rijst en groenten in tomatensaus ernaast.

Eet smakelijk!



Pittige dahl met geroosterde aubergine en kruidige yogurtsaus met rijst, cashewstukjes en verse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Verse gember



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Garam masala



Citroen



Gele currykruiden



Tomaat



Maizena



Biologische volle yoghurt



Geroosterde cashewnoten



Verse koriander en munt



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

Wist je dat garam masala letterlijk "pittig kruidenmengsel" betekent in
het Hindoestaans?

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, grote koekenpan, fijne rasp, pan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode splitlinzen (g)	40	75	115	150	190	225
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Maizena (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 /876	531 /127
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	17,8	2,6
Koolhydraten (g)	112	16
Waarvan suikers (g)	19	2,8
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd of rasp de gember fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, gember en gele currykruiden 2 - 3 minuten.



Aubergine bakken

- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Bedek met maizena en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 9 - 12 minuten, of tot de aubergine gaar is. Schep regelmatig om.
- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar zorg ervoor dat je ze apart bewaart van elkaar.



Curry maken

- Voeg de linzen, tomaat, **garam masala** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Bak 2 minuten.
- Voeg de bouillon en kokosmelk toe. Kook, afgedekt, 15 - 17 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng in een kom de yoghurt met de munt en wat citroensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst over diepe borden. Schep de curry, aubergine en de yoghurtsaus erbovenop.
- Garneer met de koriander en de cashewnoten. Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zwarteknoflookchampignons met witte kaas en knolselderij met aardappelpuree, walnoten en peterselie

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zwarteknoflookmarinade



Knolselderij



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Walnootstukjes



Verse bladpeterselie



Rode ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

De zwarteknoflookmarinade in dit recept is gemaakt met echte zwarte knoflook. Het voegt daarmee een heerlijk gekaramelliseerde umami-smaak toe aan dit gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aardappelstamper, kleine kom, koekenpan, 2x pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	265	350	440	525
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaadige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2640 /631	406 /97
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,2
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan, voeg een snuf zout toe en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Saus maken

- Snijd de peterselie grof.
- Meng in een kleine kom de zwarteknoflookmarinade met de Italiaanse kruiden, de rodewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor saus.



Knolselderij bereiden

- Schil de knolselderij en snijd in blokjes van maximaal 1 cm dik.
- Zet de knolselderij onder water in een pan, voeg een snuf zout toe en kook 6 - 8 minuten.
- Giet af en laat uitstomen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knolselderij 5 - 7 minuten.



Afmaken

- Schenk de saus bij de knolselderij en laat 1 minuut pruttelen.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree, samen met een klontje roomboter, een scheutje melk en kookvocht naar smaak.
- Roer de mosterd erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak de ui en de champignons 4 - 6 minuten.
- Roer de suiker, bouillon en sojasaus erdoor. Breng op smaak met peper en zout en laat 3 minuten zachtjes inkoken.



Serveren

- Serveer de aardappelpuree over de borden. Verdeel de champignonsaus en de knolselderij eroverheen.
- Verkruimel de witte kaas erover.
- Garneer met de walnoten en de peterselie.

Eet smakelijk!



Platbrood met garnalen en tahinsaus

met courgette, za'atar en peterselie

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Garnalen



Volkoren Libanees platbrood



Passata



Knoflookteen



Ui



Courgette



Verse bladpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Tahinsaus



Citroen



Tomaat



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

De tahinsaus in dit recept is gemaakt van sesamzaadjes en magere, eiwitrijke yoghurt. Het is nootachtig, romig en de perfecte toevoeging aan je maaltijd!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tahinsaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 /642	472 /113
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,5
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	17,1	3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook, ui en courgette 3 - 4 minuten.

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



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal de pan van het vuur.
- Snijd ondertussen de citroen in 4 partjes en snijd de peterselie fijn.
- Pers ¼ citroen per persoon uit boven de garnalen. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de garnalen over het platbrood.



Saus maken

- Meng in een kom de passata met de Midden-Oosterse kruidenmix en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in plakken.
- Leg de platbroden op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk met het passatamengsel en beleg met de tomaat en de groenten.
- Bak de platbroden 3 - 5 minuten in de oven.



Serveren

- Besprenkel de platbroden met de tahinsaus.
- Garneer met de peterselie en de za'atar naar smaak.
- Serveer met de eventuele overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Krokante koksos-kabeljauwfilet met paksoicurry

met knolselderijpuree, sesamzaadjes en rode peper

Caloriebewust Premium -30% koolhydraten

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knolselderij



Paksoi



Rode peper



Limoen



Kokosrasp



Groene currykruiden



Kokosmelk



Koreaanse kruidenmix



Kabeljauwfilet



Zwart sesamzaad



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, 2x diep bord, staafmixer, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knolselderij* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	¾	1½	2½	3	4	4½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zwart sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	479 /114
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	31,8	5,6
Koolhydraten (g)	15	3
Waarvan suikers (g)	4,8	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de knolselderij en snijd in blokjes.
- Kook de knolselderij 12 - 14 minuten. Giet af en laat afgedekt staan.
- Snijd de limoen in partjes.



Vis bereiden

- Dep de vis droog met keukenpapier. Wrijf beide kanten in met peper en zout.
- Haal de vis aan één kant eerst door de kokosmelk en vervolgens aan dezelfde kant door de kokosrasp, zodat er een kokoskorst ontstaat.
- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg de vis op de kokoskorst in de pan en bak 3 minuten. Keer voorzichtig om en bak 2 - 3 minuten op de andere kant.



Snijden

- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en haal de bladeren los. Halveer de bladeren in de lengte.
- Snijd een klein deel van de paksoibladeren fijn en bewaar apart ter garnering.
- Verhit een hapjespan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de kokosrasp lichtbruin. Haal uit de pan en voeg toe aan een diep bord.
- Voeg de Koreaanse kruiden toe en roer goed door. Bewaar apart.



Knolselderij afmaken

- Voeg wat roomboter en mosterd naar smaak toe aan de knolselderij.
- Pureer de knolselderij met een staafmixer tot een gladde puree.
- Breng op smaak met peper en zout. Houd op laag vuur warm tot serveren.
- Verwijder de zaadlijsten uit de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in ringetjes.



Paksoi bakken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en bak de paksoi 4 - 5 minuten.
- Voeg de groene currykruiden, ⅓ van de kokosmelk en het sap van ¼ limoen per persoon toe.
- Laat op laag vuur inkoken tot serveren.
- Schenk ondertussen de overige kokosmelk in een diep bord.



Serveren

- Serveer de knolselderijpuree over diepe borden en leg de vis erop.
- Serveer de paksoicurry ernaast.
- Garneer met de paksoibladeren, het zwarte sesamzaad en de **rode peper**.

Eet smakelijk!



Antipasto tortelloni met serranoham en burrata

met geroosterde-paprikasaus, pistachenoten en rucola

Lekker snel Premium

Totale tijd: 20 - 25 min.



Serranoham



Rucola



Pistachenoten



Cherrytomaten in blik



Rode ui



Burrata



Geroosterde-paprikasaus



Tortelloni ricotta en spinazie



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Serranoham* (g)	40	80	120	160	200	240
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 / 825	681 / 163
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,5
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	4,3	0,9

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Hak de pistachenoten grof.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op laag vuur. Bak de ui 2 minuten.
- Voeg de cherrytomaten in blik en de geroosterde-paprikasaus toe. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur.
- Breng op smaak met peper en zout.



Tortelloni koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de tortelloni en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook, afgedekt, in 3 - 5 minuten gaar.
- Giet af, voeg de tortelloni toe aan de saus en roer goed door.
- Snijd de burrata voorzichtig doormidden.



Serveren

- Serveer de rucola over de borden en verdeel de tortelloni erover.
- Haal de serranohamplakken voorzichtig los van elkaar en verdeel over de tortelloni. Leg de burrata erop.
- Garneer met de pistachenoten en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en eventueel wat versgemalen zwarte peper.

Eet smakelijk!



Entrecote met Parmigiano-risotto en rucola

met geroosterde cherrytomaten, pistachio's en peterselie

Premium

Totale tijd: 40 - 50 min.



Entrecote



Risottorijst



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Sjalot



Rucola



Gedroogde tijm



Verse bladpeterselie



Parmigiano
Reggiano DOP



Pistachenoten



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Braadpan, hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	190	375	500	750	875	1125
Sjalot (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naarsmaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3904 /933	458 /110
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,2
Koolhydraten (g)	85	10
Waarvan suikers (g)	16,9	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	49	6
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Tomaten roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Voeg de tomaten, tijm, honing en de helft van de wittewijnazijn toe aan een ovenschaal.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 20 - 25 minuten in de oven.



Steak bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de pan goed heet is, de steak 1 - 2 minuten per kant.
- Voeg de steak toe aan een ovenschaal en rooster 6 - 8 minuten in de oven, of tot de gewenste gaarheid (zie Tip).

Tip: Rooster 2 - 3 minuten voor rare of 4 - 6 minuten voor medium.



Risotto bereiden

- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en sjalot 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en rooster 1 minuut. Blus af met de overige wittewijnazijn.



Garnering bereiden

- Rasp de kaas en snijd de peterselie fijn.
- Roer een klontje roomboter en de helft van de kaas door de risotto.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd, kort voor serveren, de steak, tegen de draad in, plakken.



Risotto afmaken

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen.
- Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.



Serveren

- Serveer de rucola over diepe borden. Verdeel de risotto, geroosterde tomaten en steak eroverheen.
- Besprenkel met het overgebleven bakvet uit beide ovenschalen.
- Garneer met de peterselie, pistachenoten en overige kaas.

Eet smakelijk!



Teriyaki-zalmbowl met sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Lekker snel Premium

Totale tijd: 25 - 30 min.



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



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Wortel



Bimi broccoli



Teriyakisaus



Furikake



Sojabonen



Zalmfilet



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

Edamame groeit in trossen aan takken. De naam komt dan ook van het Japanse woord “eda”, dat tak betekent, en “mame”, dat bonen betekent - “bonen aan takken” dus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	547 /131
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	89	13
Waarvan suikers (g)	20,3	3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten. Haal daarna de pan van het vuur en laat de rijst, afgedekt, nog 5 minuten in de pan nagaren. Giet af indien nodig.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Snijd de broccolini in stukken van 4 cm.



Zalm bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Verdeel de teriyakisaus over de vis en draai de vis om.
- Bak nog 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.



Broccolini bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met suiker. Voeg de wortel toe aan de kom.
- Breng op smaak met zout, roer goed om en bewaar apart tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccolini 2 minuten. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Stoom de broccolini, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan dezelfde pan roer goed door.
- Serveer de knoflookrijst over de borden. Leg de broccolini, zoetzure wortel, sojabonen en vis erbovenop.
- Besprenkel met de teriyakisaus en garneer met de furikake.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in zwartepepersaus

met krieltjes en komkommer-appelsalade

Lekker snel Caloriebewust Premium

Totale tijd: 15 - 20 min.



Zwartepepersaus



Rucola en veldsla



Italiaanse kruiden



Komkommer



Voorgekookte halve kriel met schil



Varkenshaas



Rode ui



Appel



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

Zwartepepersaus is een romige, smaakvolle saus op basis van
fijngestampte peperkorrels. De peperkorrels geven een pittige kick,
waardoor het een klassieke combinatie is met gebakken, gegrild of
geroosterd vlees.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zwarpepersaus* (g)	50	100	150	200	250	300
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 /660	439 /105
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,2
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Vlees bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas 7 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Voeg opnieuw een klontje roomboter toe aan één kant van de pan, voeg de ui toe aan de pan en bak nog 6 minuten.
- Haal de varkenshaas uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren. Haal de ui uit de pan en bewaar apart.



Salade maken

- Snijd de appel in plakjes. Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de de extra vierge olijfolie, honing en mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, appel en komkommer toe aan de kom en roer goed door de dressing heen.



Aardappelen bakken

- Verwarm in dezelfde pan de zwartepepersaus 1 minuut op middelhoog vuur.
- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de voorgekookte krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 4 minuten.
- Voeg de Italiaanse kruiden toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de varkenshaas over de borden en verdeel de ui en zwartepepersaus erover.
- Serveer met de krieltjes en de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet met mediterrane kruiden, witte kaas en olijven

met tomatenbulgur, geroosterde courgette en paprika

Lekker snel

Premium

Snel en bewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilet



Bulgur



Ui



Courgette



Paprika



Tomatenpuree



Siciliaanse kruidenmix



Griekse kruidenmix



Rozijnen



Kalamata-olijven



Witte kaas



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

De Kalamata olijf is een typisch Griekse olijf. De olijf heeft de naam te danken aan de stad Kalamata, wat in het zuiden van Griekenland ligt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Kalamata-olijven (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	120	240	360	480	600	720
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 /719	464 /111
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	21,2	3,3
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	47	7
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in plakken van ongeveer 1 cm dik. Snijd de paprika in dunne repen.
- Verdeel de courgette en paprika over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Rooster 12 - 17 minuten in de oven.



Kip bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Leg de kipfilet op een snijplank. Snijd de kipfilet horizontaal over de lengte in, maar niet helemaal door.
- Vouw de kipfilet open en leg in de koekenpan. Bak de kipfilet 6 - 8 minuten per kant, of tot de kipfilet gaar is.
- Voeg de Griekse kruidenmix toe in de laatste minuut van het bakken. Haal de kip uit de pan.



Tomatenbulgur maken

- Bereid de bouillon in een pan. Voeg de bulgur, de Siciliaanse kruidenmix en de tomatenpuree toe.
- Kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Meng de rozijnen door de bulgur. Laat daarna afgedekt staan.



Serveren

- Snijd de kip in plakken. Hak de olijven grof.
- Serveer de bulgur over diepe borden. Leg de courgette, paprika en kip met ui erbovenop.
- Garneer met de olijven. Verkruimel de kaas over het geheel.

Eet smakelijk!



Koreaans geïnspireerde bao buns met kip

met kimchi, koolsla en koriander

Premium

Totale tijd: 35 - 45 min.



Bao-broodje



Kimchisaus



Koreaanse kruidenmix



Komkommer



Verse koriander



Knoflookteen



Sesamolie



Wittekool en wortel



Rode ui



Kipfilet



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

De bao bun is een smaakvolle Chinese uitvinding om een vaak zoete en
kleverige saus makkelijk onderweg te eten. Streetfoodproof dus!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, keukenpapier, bord, saladekom, steelpan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zout arme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4326 /1034	685 /164
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	120	19
Waarvan suikers (g)	33	5,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	48	8
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met 1/3 van de suiker.
- Snijd de komkommer in plakjes en snijd de ui in halve ringen. Voeg beide toe aan de kom. Breng op smaak met zout en roer goed door.
- Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



Kip bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Haal de kipstukjes door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie (zie Tip).
- Bak de kip in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.
- Leg de kip op het bord met keukenpapier na het bakken.

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



Koolsla maken

- Meng de mayonaise en wittekool en wortel samen in een saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Wortel is een echte vitamine A bom. Goed voor de groei, gezonde huid, haar en nagels, de ogen en het afweersysteem. Vitamine A zit ook in onder andere boerenkool, spinazie, broccoli en ei.



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn en voeg toe aan een steelpan op middelhoog vuur.
- Voeg de sesamolie, sojasaus, kimchisaus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en overige suiker toe. Roer goed door.
- Verwarm 1 - 2 minuten, of tot er een dikke saus ontstaat.
- Bak ondertussen de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven. Hak de koriander grof.



Kip bereiden

- Dep de kipfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom een beslag van de Koreaanse kruidenmix, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Controleer of de koekenpan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken.



Serveren

- Smeer een beetje van de saus in de bao-broodjes. Vul de bao-broodjes met de zoetzure groenten, de koolsla en de kip.
- Besprenkel met overige saus en garneer met de koriander.

Eet smakelijk!