



Romige orzo met witlof

met ham en kaas

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Witlof



Achterham



Orzo



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



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

Orzo betekent gerst in het Italiaans, maar het is eigenlijk een
pastasoort. Het heeft zijn naam aan de vorm te danken: een
gerstkorrel.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, koekenpan

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
Witlof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2644 /632	385 /92
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,2
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	13,3	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de onderkant van de **witlofstronken** en snijd het **witlof** doormidden. Verwijder de harde kern. Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

Weetje 🍷 *Wist je dat witlof rijk is aan calcium voor sterke botten en tanden, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor gezonde darmen en een sterk immuunsysteem?*



4. Orzo garen

Voeg de **orzo** toe aan het **witlof** en meng goed door. Voeg de **room** en per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten heel zacht koken. Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de **orzo** aanbakt.



2. Bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg het **witlof** toe en meng goed door. Dek af en laat 8 - 10 minuten bakken, of tot het **witlof** zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: *Vind je het witlof nog te bitter? Voeg dan honing naar smaak toe.*



5. Ham toevoegen

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de gebakken **achterham** en ¾ van de **geraspte kaas** toe. Meng alles goed door, verhit nog 2 minuten en breng op smaak met peper en zout.



3. Ham bereiden

Snijd ondertussen de **achterham** in dunne repen en vervolgens in kleine blokjes. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **achterham** in 7 - 9 minuten knapperig en bruin.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden en werk af met de overige **geraspte kaas**. Garneer met het eventueel bewaarde **witlof**.

Eet smakelijk!



Shakshuka met aardappelen en knoflookbrood

met geitenkaas en Italiaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Tomaat



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes met basilicum



Spinazie



Verse geitenkaas



Ei



Witte ciabatta



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

Met shakshuka kun je perfect variëren. Deze Italiaanse variant
bereid je met geitenkaas en knoflookbrood.



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, hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3209 / 767	510 / 122
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,6
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	4	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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** en de **tomaat** in blokjes van 1 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen. De **aardappelen** hoeven nog niet gaar te zijn.



4. Eieren laten stollen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **geitenkaas** over het geheel en dek de pan af. Laat de **eieren**, afgedekt, in 4 - 6 minuten stollen. Haal vervolgens het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 2 - 4 minuten verder zodat eventueel overtollig vocht kan verdampen (zie Tip). **Tip:** De kooktijd van de eieren hangt af van de pan die je gebruikt. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op jouw voorkeur.



2. Tomatensaus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de helft van de **knoflook** en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe. Bak 30 seconden. Voeg de **tomaat**, de **tomatenblokjes** en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon toe. Verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Roer goed door en laat, afgedekt, 5 - 7 minuten zachtjes koken.



5. Knoflookbroodje maken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met ½ el olijfolie per persoon. Snijd het **broodje** open. Smeer het knoflook-oliemengsel op het **broodje**, leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.



3. Saus afmaken

Voeg de **aardappelblokjes** toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verkruiemel de **geitenkaas**.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



6. Serveren

Schep de **aardappelen** en **eieren** in tomatensaus op de borden. Garneer met de overige **geitenkaas**. Serveer met het knoflookbrood.

Weetje 🍌 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*

Eet smakelijk!



Risotto met heekfilet en pastinaak

met basilicumcrème, oude kaas en salade met appel

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Pastinaak



Risottorijst



Veldsla



Geraspte oude Goudse kaas



Basilicumcrème



Appel



Heekfilet



Wat vond je van dit recept?
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.

Benodigheden

Hapjespan, keukenpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Basilicumcrème* (ml)	10	15	20	24	35	39
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Heekfilet* (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
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 /844	446 /106
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	15,1	1,9
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	17,2	2,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Pastinaak bakken

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Schil de **pastinaak** en snijd in plakjes.
- Verhit per persoon: ½ el olijfolie en ½ el roomboter in een hapjespan op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **pastinaak** toe en bak 2 - 3 minuten.



2. Risotto bereiden

- Voeg de **risottorijst** toe aan de hapjespan en bak al roerend 1 minuut.
- Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer af en toe door. Herhaal nog 2 keer met met de overige bouillon.
- De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe en kook wat langer voor een zachtere **risotto**.



3. Heekfilet bakken

- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten op de huid en 1 - 2 minuten op de andere kant.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en de **appel** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Roer vlak voor serveren de **oude kaas** en de **basilicumcrème** door de **risotto** en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **risotto** over de borden en leg de **heekfilet** erbovenop. Serveer de salade ernaast.

Weetje 🍷 De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en groei van kinderen. Wie weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loopt risico op tekort. Eet dus regelmatig (zee gevangen) vis, ei, zuivel en/of zeewier!

Eet smakelijk!



Gekruide kipfilet met champignonroomsaus

met rijst, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Champignons



Witte langgraanrijst



Gomasio-tuinkruidentmix



Kipfilet met mediterrane kruiden



Kookroom



Ui



Broccoli



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

Je geeft de kipfilet een originele twist met de gomasio-kruidentmix - een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	¼	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2904 /694	529 /126
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,9
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	4,6	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en **broccoli**. Snijd de **champignons** in kwarten. Snipper de **ui**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.

Weetje 🍄 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel, maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*



4. Saus maken

Voeg de **kookroom** en per persoon: 25 ml water, ¼ kippenbouillonblokje en 1 tl mosterd toe aan de hapjespan met de **champignons** en **ui**. Laat de champignonsaus in 5 minuten inkoken (zie Tip). Voeg dan de **kipfilet** toe en dek de pan af. Kook de saus, afgedekt, nog 8 - 12 minuten.

Tip: *Proef de champignonsaus goed en roer regelmatig door. Vind je de saus nog te dun? Zet dan het vuur wat hoger, haal het deksel van de pan en laat de saus nog wat langer inkoken. Vind je de saus te dik? Voeg dan wat extra water toe.*



2. Champignons bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 4 - 6 minuten, of tot de **ui** glazig is (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Roer regelmatig door.

Tip: *Champignons nemen bij het bakken eerst veel vocht op en laten dit daarna weer los. Het lijkt daardoor alsof ze aanbakken, maar dat gebeurt niet - voeg dus geen extra olie toe.*



5. Rijst en broccoli koken

Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Kook de laatste 5 - 7 minuten de **broccoli** mee. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Kipfilet bereiden

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** in 3 - 5 minuten rondom bruin. De **kipfilet** hoeft nog niet helemaal gaar te zijn.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** en **broccoli** over de borden en garneer met de **gomasio-tuinkruidenmix**. Leg de **kipfilet** op de **rijst** en verdeel de champignonroomsaus erover.

Eet smakelijk!



Roerbak met tempeh en pittige ketjapsaus

met aardappelpartjes en groenten

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tempehblokjes



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Sperziebonen



Rode puntpaprika



Surinaamse kruiden



Ketjap manis



Wat vond je van dit recept?
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

2x hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap manis (ml)	15	30	40	55	70	85
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	¼	1½	2½	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 / 654	422 / 101
Vetten (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	19,2	3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.



2. Aardappelen bakken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes**, afgedekt, 30 - 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan, voeg 1 ½ tl **Surinaamse kruidenmix** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer zonnebloemolie toe indien nodig.



3. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel. Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet vervolgens af en spoel onder koud water zodat ze niet verder garen.



4. Tempeh bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak, wanneer de olie goed heet is, de **tempehblokjes** 4 - 5 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Groenten roerbakken

Bak vervolgens in dezelfde pan de **knoflook**, **ui**, **sperziebonen** en **puntpaprika** 8 - 10 minuten. Bak de laatste 2 minuten de **tempeh** mee. Blus af met de ketjap en 1 tl sambal per persoon. Meng in een kleine kom per persoon: ½ tl sambal en ½ el mayonaise.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelpartjes** over de borden. Schep de **groenten** en **tempeh** ernaast. Serveer met de pittige mayonaise.

Weetje 🌱 *Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!*

Eet smakelijk!



Lasagne met gegrilde groenten

met mozzarella en Siciliaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 60 - 70 min.



Knoflookteen



Aubergine



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Passata



Mozzarella



Verse lasagnebladen



Geraspte Goudse kaas



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

Vandaag bereid je een Italiaanse lasagne met verse lasagnebladen en veel groenten. Dit gerecht zal bij iedereen in de smaak vallen.



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, hapjespan met deksel, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, keukenpapier

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
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2¼	4¼	6¼	9	11¼	13¼
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)	3766 / 900	517 / 123
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	15	2,1
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	23,7	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel om de **lasagnebladen** in te blancheren. Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Mozzarella scheuren

Scheur of snijd ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken. Blancheer de **lasagnebladen** 3 minuten in de pan met deksel (zie Tip). Giet af en spoel af met koud water. Haal de vellen meteen uit elkaar en leg ze op keukenpapier of een schone theedoek om te drogen. Smeer de vellen daarna in met ½ el olijfolie per persoon zodat ze niet gaan plakken.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 2/3 van de lasagnebladen. De overige lasagnebladen kun je in stukjes of repen snijden en meekoken in een soep voor de volgende dag.



2. Groenten roosteren

Snij de **aubergine** en de **courgette** in plakken van maximaal ½ cm dik. Meng in een grote kom per persoon: 1 ½ el olijfolie, ¾ tl **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Voeg de **courgette** en **aubergine** toe aan de kom en meng goed met het oliemengsel. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10 - 12 minuten in de oven.



5. Lasagne maken

Schenk een dun laagje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal en leg er een vers **lasagneblad** bovenop. Druk goed aan. Bedek het **lasagneblad** met een laagje saus en een deel van de gegrilde **groenten**. Strooi er vervolgens de **geraspte kaas** over en bedek opnieuw met een laagje tomatensaus. Herhaal dit tot de gegrilde **groenten** op zijn en eindig met een laagje tomatensaus. Verdeel de **mozzarella** over de **lasagne**. Bak de **lasagne** 30 - 35 minuten in de oven.



3. Bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en ¾ tl **Siciliaanse kruiden** 1 - 2 minuten, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Blus af met de **tomatenblokjes**, de **passata** en per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 2 el water. Breng op smaak met peper en zout. Laat afgedekt zachtjes inkoken, tot de **ovengroenten** klaar zijn.

Weetje 🍷 *Wist je dat minder vlees eten voordelen heeft voor je gezondheid? Het draagt bijvoorbeeld bij aan een lager risico op hart- en vaatziekten.*



6. Serveren

Laat de **lasagne** minimaal 3 minuten staan voor je hem aansnijdt (zie Tip). Verdeel daarna over de borden.

Tip: Door de lasagne even te laten staan koelt hij af en wordt de saus iets dikker.

Eet smakelijk!

Broodje gehaktbal met zelfgemaakte frietjes

met zoetzure koolsla, chilimayo en gebakken groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rodekool,
wittekool en wortel



Ui



Zoet-pittige chilisaus



Half-om-half
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Rode puntpaprika



Verse koriander



Hamburgerbol met
sesam



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

Puntpaprika's hebben een bijzonder zoete smaak. Deze
groente heeft een wat dunner huid in vergelijking met de
gewone paprika. Hierdoor heb je geen last van de velletjes
van de vrucht!



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, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[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)	4109 / 982	672 / 161
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	21,2	3,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,8	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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Voeg de **ui** en **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten mee. Dek de pan af en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.

Weetje 🍌 *Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.*



2. Zoetzuur maken

Snij de **koriander** fijn. Maak in een kom een dressing van per persoon: 1 el wittewijnazijn en ½ el suiker. Breng op smaak met een snuf zout. Meng de **koriander**, de **rodekool**, **wittekool** en **wortel** met de zoetzure dressing. Zet apart en schep af en toe om.



5. Broodje beleggen

Snij de **hamburgerbol** open en besmeer de **hamburgerbollen** met een laagje chili-mayonaise. Beleg elk **broodje** met een deel van de zoetzure **groenten**, de **gehaktballetjes**, de gebakken **ui** en de **paprika**.



3. Groenten snijden

Snij de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **paprika** in dunne reepjes. Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** met de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de zoet-pittige chilisaus en de mayonaise.



6. Serveren

Verdeel de **broodjes** over de borden. Serveer met de frieten, de zoetzure groenten en de overige chilimayonaise.

Eet smakelijk!



Penne met zelfgemaakte basilicumroomsaus

met courgette, balsamicocrème en pecorino

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Penne



Geraspte pecorino DOP



Aubergine



Courgette



Kookroom



Vers basilicum



Ui



Balsamicocrème



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

Balsamicoazijn wordt, anders dan veel andere azijnen, niet
van wijn gemaakt. Het wordt gemaakt van druivenmost - dit
geeft het een zoete smaak.



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

Hapjespan met deksel, hoge kom, pan, saladekom, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	636 /152
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	91	18
Waarvan suikers (g)	16	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** fijn. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm.
- Meng de **aubergineblokjes** in een saladekom met 1 el bloem per persoon, peper en zout.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.

Weetje 🍆 Aubergine is een lekkere en veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?



2. Groenten bereiden

- Kook de **penne** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar een beetje kookvocht en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aubergine** en de **ui**, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **courgette** toe en bak het geheel nog 6 - 8 minuten, of tot het rondom bruin kleurt. Breng op smaak met peper en zout en schep regelmatig om.



3. Basilicumroom maken

- Pluk de **basilicumblaadjes**. Houd de helft apart en snijd de andere helft fijn. Mix in een hoge kom de room, de ongesneden **basilicumblaadjes**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout met een staafmixer tot het **basilicum** goed fijn is.
- Blus de **groenten** in de hapjespan af met ½ el wittewijnazijn per persoon. Verlaag het vuur.
- Voeg de **knoflook** en de basilicumroom toe aan de hapjespan. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat het geheel 3 - 4 minuten inkoken. Voeg een beetje kookvocht toe als je de saus te dik vindt.



4. Serveren

- Voeg de **penne** en de helft van de **geraspte pecorino** toe aan de hapjespan en verwarm al roerend nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur, zodat de **penne** en de saus goed met elkaar mengen.
- Verdeel de **penne** over de borden en garneer met het fijngesneden **basilicum**.
- Garneer met de overige geraspte **pecorino** en de **balsamicocrème**.

Eet smakelijk!

Varkensoester met zomerse salade

met krieltjes en gegrilde nectarine

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Varkensoester



Nectarine



Radijs



Komkommer



Veldsla



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers! Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Nectarine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 /602	354 /85
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	19,5	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Krieltjes bereiden

- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel.
- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Breng aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet daarna af.



2. Varkensoester bakken

- Wrijf de **varkensoester** in met peper. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **varkensoester** in 5 - 7 minuten per kant rondom bruin. Keer regelmatig om.
- Haal daarna uit de pan en verpak in aluminiumfolie. Laat rusten tot serveren.



3. Snijden

- Bak de **krieltjes** 2 minuten op middelhoog vuur in het bakvet van de **varkensoester**.
- Snijd de **radijsjes** in kwarten. Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Snijd de **nectarine** in partjes.
- Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de **nectarine** 1 - 2 minuten per kant (zie Tip).

Tip: Voeg eventueel extra roomboter toe en bak de nectarine niet te lang.



4. Serveren

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en peper tot een dressing.
- Voeg de **sla**, **komkommer** en **radijs** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper.
- Verdeel de salade, **krieltjes** en over de borden. Serveer met de **nectarine**.

Eet smakelijk!



Mafaldine met opgeklopte feta

met citroen, geroosterde groenten en hazelnoten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mafaldine



Kumato-tomaat



Courgette



Knoflookteen



Citroen



Hazelnoten



Verse bladpeterselie



Za'atar

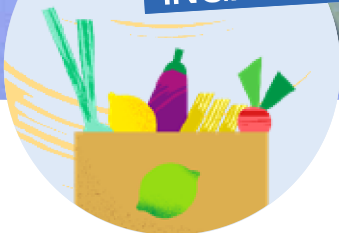


Kookroom



Feta

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal Ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, pan, citroenrasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (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)	3745 / 895	770 / 184
Vetten (g)	50	10
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,4
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	11,6	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,1	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 ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Halveer de **kumato tomaat**.



2. Roosteren

Leg de **courgette** en de **tomatenhelften** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen in de pan. Snijd de **peterselie** fijn. Pel de **knoflook**. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in 4 partjes. Hak de **hazelnoten** grof.



4. Saus maken

Voeg de **feta**, **kookroom**, **knoflookteen**, de helft van de **peterselie** en per persoon: het sap van **1 citroenpartje**, ½ tl **citroenrasp**, ½ el water en 1 el extra vierge olijfolie toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken

Voeg de opgeklopte **feta** toe aan de pan met gekookte **pasta** en meng goed. Voeg wat kookvocht toe als de saus nog te dik is. Breng de **pasta** op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met de saus over de borden. Verdeel de geroosterde **groenten** over de borden. Garneer met de **hazelnoten**, de **za'atar**, de rest van de **peterselie** en **citroenrasp** en de overige **citroenpartjes**.

Weetje 🍋 *Wist je dat peterselie per gram 3 keer zoveel ijzer bevat als biefstuk? 5 gram peterselie per persoon lijkt misschien weinig, maar draagt wel degelijk bij aan je ijzerinname!*

Eet smakelijk!



Frise krieltjessalade met tonijn en witte kaas

met kappertjes, sperziebonen en verse dille

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tonijn in olijfolie



Tomaat



Verse dille & bieslook



Ui



Kappertjes



Witte kaas



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch? Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	2602 / 622	491 / 117
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,6
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	7,3	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **krieltjes** en de **sperziebonen**.
- Was de **krieltjes**, halveer ze en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 3 gelijke stukken.

Weetje 🍷 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen, zoals kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



2. Koken

- Kook de **krieltjes** in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **sperziebonen** de laatste 5 minuten mee. Giet af en laat uitstomen.
- Giet ondertussen de olie uit het blikje **tonijn** en vang de olie op.
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Snipper de **ui**.



3. Meng

- Meng in een saladekom de helft van de **verse kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn**, 1 tl wittewijnazijn per persoon, peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**.
- Voeg de bewaarde olijfolie van de **tonijn** toe naar smaak.



4. Serveren

- Verdeel de krieltjessalade over de borden.
- Verkruimel de **witte kaas** over de salade en garneer met de overige **bieslook** en **dille**.

Weetje 🍷 Wist je dat tonijn in olijfolie niet alleen lekker is, maar ook gezondheidsvoordelen heeft? In olijfolie zitten namelijk eenvoudige onverzadigde vetzuren en vitamine E. Dat helpt bij het verlagen van je cholesterol en het versterken van je weerstand.

Eet smakelijk!



Linzen in kruidige groene currysaus

met naan, courgette en labnedressing

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Groene peper



Courgette



Spinazie



Kokosmelk



Groene currykruiden



Naanbrood met kruiden



Labne



Limoen



Verse koriander



Linzen



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

Labne is een verse kaas gemaakt van uitgelekte laban - een
soort gefermenteerde melk (zoals karnemelk) die ook als
koude drank wordt geserveerd.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 / 798	476 / 114
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de naan op te warmen. Je er ook voor kiezen om de naan in stap 4 op te warmen in de broodrooster of grill.



4. Koken

Voeg de bouillon, **linzen** en **kokosmelk** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Hak ondertussen de **koriander** grof. Snijd de **limoen** in partjes.

Weetje 🌱 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij behoud van een gezonde bloeddruk.



2. Bakken

Snij de **courgette** in blokjes. Verhit ondertussen ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **knoflook**, **groene peper** en **gember** 1 - 2 minuten. Voeg de **groene currykruiden** toe en bak 1 minuut.



5. Dressing maken

Voeg de **spinazie** toe aan de curry en laat deze al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de **koriander** met de **labne** en **limoensap** naar smaak.



3. Naan bakken

Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet. Bak de **naan** 3 - 4 minuten in de oven.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Garneer met de labnedressing. Serveer met de **naan** en de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met vegetarische kipstukjes

met gedroogde cranberry's, yoghurtsaus en courgette

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegetarische kipstukjes



Mix van ui en knoflook



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie
en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische
volle yoghurt



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gezouten amandelen



Citroen



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!



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

Pan met deksel, saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(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
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	528 /126
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,9	0,8
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	34,9	5,4
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Bulgur koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan met deksel voor de **bulgur**. Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Voeg, zodra de bouillon kookt, de **bulgur** toe. Zet het vuur laag en kook, afgedekt, in ongeveer 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **citroen** in partjes.



3. Meng

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een tweede koekenpan op hoog vuur. Bak de **vegetarische kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg 1 el honing per persoon en de **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de gekookte **bulgur** en gebakken **groenten** toe aan de saladekom met **tomatenblokjes** en meng goed.



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui-knoflookmix** en de **courgette** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **mint** en de **peterselie** fijn. Meng de helft van de **verse kruiden** in een kleine kom met de **yoghurt**, peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige **verse kruiden**.



4. Serveren

- Breng op smaak met extra vierge olijfolie, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **vegetarische kipstukjes** erop.
- Besprenkel met de munt-yoghurtsaus. Garneer met de **amandelen**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Nachoschotel met gehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaat, koriander en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Mexicaanse kruiden



Paprika



Passata



Gaspte cheddar



Limoen



Verse koriander



Rundergehakt met Mexicaanse kruiden



Zwarte bonen



Bieten-tortillachips



Tomaat



Wat vond je van dit recept?
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.

Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	50	75	100	150	175	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Rundergehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bieten-tortillachips (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	582 /139
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,9
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	12,2	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,8	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 **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur en bak de **ui** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 3 minuten.



2. Bakken

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



3. Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de **tortillachips** erop.
- Garneer met de **geraspte cheddar** en bak 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.
- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes. Snijd de **koriander** grof.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Rundergehaktballetjes in zoetzure saus

met aardappelpuree, sperziebonen en ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Aardappelen



Ui



Sperziebonen



Tomatenketchup



Sojasaus



Verse bladpeterselie en bieslook



Wat vond je van dit recept?
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.

Benodigheden

Kom, hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	400	600	700	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	445 /106
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	20,8	3,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en bewaar apart.
- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snipper de **ui** fijn.



3. Bakken

- Besprenkel de **sperziebonen** met ½ el olijfolie per persoon, voeg de overige **ui** toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **ketchup** met de **sojasaus**, de honing en de aangegeven hoeveelheid water. Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.
- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn.



2. Gehaktballetjes maken

- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat afgedekt 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom het **gehakt** met de **panko**. Draai er drie gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Zet het vuur middelhoog en voeg de helft van de **ui** toe. Bak, afgedekt, 4 - 6 minuten.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, de **verse kruiden**, ¼ el roomboter per persoon en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over de borden. Schep de **groenten** en de gehaktballetjes ernaast. Besprenkel met de saus uit de koekenpan.

Weetje 🌱 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



Varkensworstjes met gekruide tomatencouscous met groenten en frisse yoghurtsaus

Totale tijd: 30 - 40 min.



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Tomatenpuree



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



Ui



Rode puntpaprika



Wortel



Courgette



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



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, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3276 / 783	466 / 111
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,4
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	17,9	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **puntpaprika** in smalle repen. Snijd de **wortel** en **courgette** in kleine blokjes. Bereid de bouillon.



4. Couscous bereiden

Voeg de **tomatenpuree** en per persoon: ½ zakje **Midden-Oosterse kruidenmix** en ⅓ zakje **BBQ rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan met **groenten** en bak 1 minuut. Voeg de bouillon toe aan de hapjespan met **groenten** en roer de **couscous** erdoorheen. Zet het vuur uit en laat het geheel 10 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **wortel** 1 - 2 minuten. Voeg de **puntpaprika** en **courgette** toe en bak 5 - 7 minuten mee.



5. Yoghurtsaus maken

Hak ondertussen de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de **yoghurt** met de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



3. Varkensworstjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **varkensworstjes** 5 minuten. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak nog 5 - 7 minuten mee.



6. Serveren

Verdeel de **couscous** over de borden. Schep de worstjes en gebakken **ui** op de **couscous**. Serveer met de yoghurtsaus.

Weetje 🌱 Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.

Eet smakelijk!



Boerenworst met gebakken aardappelpartten

met prei, wortel en dillemayonaise

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Varkensboerenworst



Verse dille



Wortel



Prei



Siciliaanse kruidenmix



Aardappelen



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

Je serveert dit gerecht met zelfgemaakte dillemayonaise van
mayonaise, dille, honing en mosterd. Deze smaakt heerlijk bij
de gebakken aardappeltjes!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3418 / 817	551 / 132
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** en snijd in partjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de partjes, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en voeg de **Siciliaanse kruidenmix** toe. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Kook je voor meer dan 2 personen? Gebruik dan 2 koekenpannen.



4. Saus maken

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Meng in een kleine kom de mayonaise met **dille** naar smaak en per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



2. Wortel koken

Snijd de **wortel** in plakjes. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook voor de **wortel**. Kook de **wortel**, afgedekt, in 8 - 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Groenten bakken

Snijd de **prei** in halve ringen. Haal de **worst** uit de pan en houd warm. Verwarm de pan van de **worst** op hoog vuur. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde pan en bak de **prei** 3 - 4 minuten. Voeg de **wortelplakjes** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken en mengen

Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **boerenworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek vervolgens de pan af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om.



6. Serveren

Verdeel de **boerenworst** en de **groenten** over de borden. Schep de **aardappelen** ernaast en serveer de dillemayonaise erbij.

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.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgyros

met yoghurtsaus, verse kruiden en snijbonen

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Wortel



Knoflookteen



Snijbonen



Verse bladpeterselie



Limoen



Bulgur



Biologische volle yoghurt



Kipgyros



Midden-Oosterse kruidenmix



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

Bulgur is gemaakt van gebroken tarwekorrels die eerst gestoomd en gedroogd worden. Het resultaat is een volkoren product vol vezels, ijzer en B-vitamines.



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

Hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Kipgyros* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	448 /107
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	6	0,9
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	9,6	1,5
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de **tomaat** en **wortel** in blokjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **snijbonen** in schuine reepjes van 1 cm breed.
- Hak de **bladpeterselie** grof en snijd de **limoen** in partjes.

Weetje 🍏 Dit recept bevat de helft van de ADH aan vezels, dankzij de bulgur en 200g groenten. Vezels zijn goed voor je darmen, je immuunsysteem en je energieniveau, en helpen je een verzadigd gevoel te krijgen.



2. Bulgur koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een hapjespan met deksel.
- Voeg de **knoflook**, **snijbonen** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg de **bulgur** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en kook, afgedekt, 8 - 10 minuten.



3. Kipgyros bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak de **kipgyros** 6 - 8 minuten.
- Voeg, wanneer de **bulgur** klaar is, de **tomaat**, ⅓ van de **Midden-Oosterse kruiden** toe en de helft van de **bladpeterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Breng de **yoghurt** op smaak met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, de overige **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over de borden en leg de **kipgyros** erbovenop.
- Garneer met de **yoghurt**, de **limoenpartjes** en de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Plaattaart met verse geitenkaas

met paprikasaus en basilicumcrème

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Paprika



Knoflookteen



Ui



Verse geitenkaas



Bladerdeeg



Passata



Basilicumcrème



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede
smaakmaker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief
voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse 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.

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte 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)	3694 / 883	680 / 163
Vetten (g)	58	11
Waarvan verzadigd (g)	29,9	5,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	14,6	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
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 200 graden. Haal het **bladerdeeg** uit de koelkast. Snijd de helft van de **paprika** in kleine blokjes en de andere helft in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Paprika bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **ui** en **paprikablokjes** in 8 - 10 minuten zacht.



3. Geitenkaas verkrumelen

Verkrumel de **geitenkaas**. Leg het **bladerdeeg** op een bakplaat met bakpapier.



4. Saus maken

Blus de gebakken **paprikablokjes** af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **passata** en per persoon: 1 el water en ½ tl suiker toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



5. Plaattaart bakken

Verdeel de paprika-tomatensaus over het **bladerdeeg** en beleg met de **paprikareepjes**. Bak de plaattaart 10 minuten in de oven. Verdeel dan de **geitenkaas** over de plaattaart en bak de plaattaart nog 10 - 15 minuten, of tot de **kaas** goudbruin kleurt en het **bladerdeeg** gaar is.



6. Serveren

Besprenkel de plaattaart met de **basilicumcrème**. Snijd de plaattaart in stukken en verdeel over de borden.

Eet smakelijk!



Geitenkaassalade met aardbei-balsamicodressing met appel, biet en geroosterde walnoten

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



Gele biet



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote saladekom, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radiccchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Gele biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	603 / 144
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,9
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	23,6	4,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in blokjes van 1 cm. Kook de **biet** 15 - 20 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Brood bakken

Snij de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de **komkommer** in blokjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes. Bak het **brood** 6 - 8 minuten in de oven.



3. Roosteren

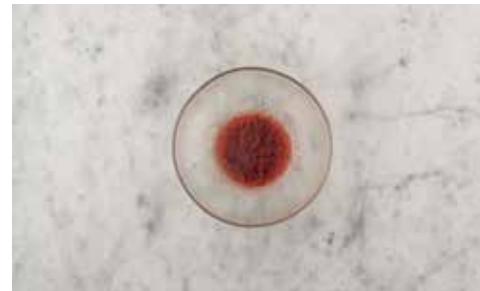
Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar tot serveren.



4. Appel bakken

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan. Bak de **ui** samen met de **appelblokjes** 3 - 4 minuten op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: Houd de pan goed in de gaten. Gebruik eventueel wat extra roomboter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



5. Dressing maken

Meng in een grote saladekom de **aardbeiensaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **bietblokjes**, gebakken **appel**, **ui** en geroosterde **walnootstukjes**. Verkruimel de **verse geitenkaas** erover en serveer met het broodje.

Weetje 🍓 Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Bietjes worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur. Een bewuste en gezonde keuze dus!

Eet smakelijk!



Kipworstjes met wortelpuree

met broccoli en zelfgemaakte jus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Gekruide kipworstjes



Broccoli



Ketjap manis



Gomasio-
tuinkruidentmix



Wat vond je van dit recept?
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

Koekenpan met deksel, 2x pan, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	60	120	180	240	300	360
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 /579	360 /86
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	11,3	1,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Koken

Was of schil de **aardappelen** en **wortel** beide in grove stukken. Zet de **aardappel** en **wortel** onder water in een pan en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



4. Jus maken

Voeg per persoon: ½ el ketjap, ½ el mosterd, 1 el roomboter en ¼ bouillonblokje toe aan de pan met de **worst**. Roer goed door en blus af met 60 ml water per persoon. Zet het vuur laag en laat de jus inkoken tot serveren.



2. Kipworstjes bakken

Snij de **ui** in halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipworstjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Voeg vervolgens de **ui** toe en dek de pan af. Bak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur, of tot de **worstjes** gaar zijn. Keer regelmatig om.



5. Puree maken

Stamp de **aardappel** en **wortel** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ¼ el mosterd per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



3. Broccoli koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** in 5 - 7 minuten gaar. Giet af, laat uitstomen en breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🌱 *Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere calcium, kalium, ijzer en vitamine B, C en E.*



6. Serveren

Verdeel de aardappel-wortelpuree over de borden. Leg de **broccoli** ernaast en bestrooi met de **gomasio-tuinkruiden**. Serveer de **worstjes** ernaast en verdeel de jus over de **worstjes** en puree.

Eet smakelijk!



Mediterraans roerei met witte kaas

met aardappelpartjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Komkommer



Tomaat



Bosui



Mesclun



Ei



Witte kaas



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

Roerei als avondeten? Ja, zeker! Deze vitaminebom is een
heerlijke basis voor elke maaltijd.



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, saladekom, koekenpan, wok of hapjespan met deksel

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
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Bosui* (bosje(s))	¼	¼	½	½	¾	¾
Mesclun* (g)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarde] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarde] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	423 / 101
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,4
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	7,5	1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in partjes. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 25 – 30 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **bosui** en de overige **tomaat** 3 – 4 minuten.



2. Snijden

Snij ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **bosui** in fijne ringen. Verkrummel de **witte kaas**.

Weetje 🍏 *Wist je dat dit gerecht meer dan 300 gram groente bevat?*



5. Roerei maken

Cluts ondertussen de **eieren** met een vork in een kom en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel in de koekenpan met **tomaat**, voeg de overige **witte kaas** toe en laat het **ei** al roerend stollen.

Weetje 🍏 *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Van deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.*



3. Salade maken

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, de **mesclun**, de helft van de **witte kaas** en de helft van de **tomaat** toe.



6. Serveren

Verdeel het roerei over de borden en serveer met de gebakken **aardappelen**, de mayonaise en de salade.

Eet smakelijk!



Vegetarische burger met blauwe kaas

met peer-balsamicosalade en zelfgemaakte frieten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Mc2 Burger van De Vegetarische Slager



Hamburgerbol met sesam



Blauwekaasblokjes



Ui



Rucola

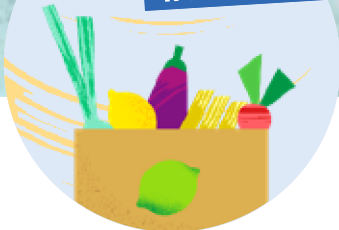


Peer



Wortel

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch! 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

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, koekenpan met deksel, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Mc2 Burger van De Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 / 860	688 / 164
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	17,5	3,3
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	23,4	4,5
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



1. Frieten maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Burger bakken

Snijd het **broodje** open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee met de frieten in de oven. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 2 - 3 minuten per kant. Zet het vuur lager en verdeel de helft van de **blauwe kaas** over de **burgers**. Dek de pan af en laat de **kaas** 1 minuut smelten.



2. Groenten snijden

Schil de **peer** en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de **peer** in plakjes en de rest in blokjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de **wortel**.

Weetje 🍏 *Peer is niet alleen lekker, het bevat ook nog eens bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer 1/6 van de ADH. Een gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of uit het vuistje tussendoor.*



5. Salade maken

Voeg vlak voor het serveren de **rucola**, de **peerblokjes**, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn toe aan de saladekom. Roer alles goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middellaag vuur. Bak de **ui** 7 - 9 minuten. Verhoog het vuur tot middelhoog, voeg de **wortel** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de honing en de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **groenten** toe aan saladekom en laat afkoelen.



6. Serveren

Besmeer het **brood** met wat mayonaise en leg wat van de salade erop. Beleg met de **peerplakjes** en de **burger**. Serveer de frietjes en de overige salade ernaast. Garneer met de overige **blauwe kaas**. Serveer met **mayonaise** naar smaak.

Eet smakelijk!

Platbrood met falafel en frisse yoghurtsaus

met aubergine, verse kruiden en ingelegde ui

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren Libanees platbrood



Falafel



Aubergine



Ui



Komkommer



Radicchio en romaine



Za'atar



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie en munt



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

Deze falafelballetjes zijn gemaakt van kikkererwten en gekruid met komijn, knoflook en koriander. Daarnaast bevatten ze ook ijzer, zink en vitamine B12!



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

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Falafel* (g)	75	150	225	300	375	450
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radichio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552 / 849	629 / 150
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	5,7	1
Koolhydraten (g)	105	19
Waarvan suikers (g)	19,9	3,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **aubergine** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **komkommer** in staafjes van 5 cm lang.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de platbroden in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen. Bak dan de platbroden 1 - 2 minuten per kant in een pan op middelhoog vuur.



2. Groenten bakken

- Meng in een kleine kom per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker met de helft van de **ui** (zie Tip).
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** 4 minuten. Voeg de overige **ui** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de honing toe en bak 1 minuut mee. Haal de pan van het vuur.

Tip: Je serveert de ui rauw en gepekeld. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee met de aubergine.



3. Falafel bakken

- Meng de **za'atar** door de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Bak de **falafel** in 2 - 4 minuten rondom goudbruin.
- Verdeel het **platbrood** over een bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Houd vervolgens eventueel warm tussen 2 borden, zodat ze niet uitdrogen.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de **verse kruiden** met de **yoghurt**, het pekelvocht van de **ui**, ½ el mayonaise per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **sla**, **komkommer**, gebakken **groenten** en **falafel** over het **platbrood**. Besprenkel met de yoghurt dressing en vouw dicht.

Weetje 🍆 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?

Eet smakelijk!



Mexicaans gekruide kippendijfilet

met gepofte paprika, rijst en witte kaas

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Rode puntpaprika



Kippendijfilet



Mexicaanse kruiden



Citroen



Witte langgraanrijst



Witte kaas



Amandelschaafsel



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

De Mexicaanse kruiden die dit gerecht kleur geven zijn
gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - samen
maken ze er een feestelijke maaltijd van!



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 met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¾	1½	2	2½	3½	4
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Kokend water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	468 / 112
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,5
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	9	1,3
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Paprika's roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid een bouillon van per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje. Halveer ondertussen de **puntpaprika** in de lengte en snijd de gewone **paprika** in de lengte in vieren. Verwijder de zaadlijsten van beide soorten **paprika**. Leg vervolgens op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **paprika** 20 – 25 minuten.



4. Koken

Voeg de **rijst**, de bouillon, de overige **Mexicaanse kruiden** en 2 tl **citroensap** per persoon toe aan de hapjespan. Roer goed door en leg de **kipp** in de **rijst**. Laat, afgedekt, 20 – 25 minuten garen op middellaag vuur, of tot de **rijst** beetgaar is. Roer regelmatig door (zie Tip).

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



2. Kip marineren

Meng ondertussen in een kom de **kippendijfilet** met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en ½ el olijfolie per persoon.



5. Toppings bereiden

Verkruiemel de **witte kaas**. Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin.



3. Kip bakken

Verhit de overige olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipp** 2 minuten per kant. Haal uit de pan. Pers ondertussen de **citroen**.



6. Serveren

Serveer de **kippendij** met de **rijst** en de geroosterde **paprika's**. Garneer met de **witte kaas** en het **amandelschaafsel**.

Weetje 🌿 Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.

Eet smakelijk!

Aubergine met Midden-Oosterse kruiden en bulgur

met zelfgemaakte muhammara en naanbrood

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aubergine



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Knoflookteen



Naanbrood



Bulgur



Rode peper



Citroen



Verse bladpeterselie



Walnootstukjes



Gemalen komijnzaad



Yazzara



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

Het eerste dat opvalt wat betreft groenten in dit recept is natuurlijk de aubergine op je bord. Maar ook de pittige muhammara zit vol *veggies* en draagt flink bij tot je dagelijkse groente-inname.



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, hoge kom, fijne rasp, pan, kleine kom, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	1	1½	1½	2
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506/838	558/133
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	18	2,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **aubergine** in de lengte. Maak kruislings inkepingen in het vruchtvlies, maar laat de schil heel. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op hoog vuur. Leg de **aubergine** op de schil in de pan en bak 2 minuten. Verlaag het vuur, draai de **aubergine** om en bak nog 5 minuten. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in dunne repen.

Weetje 🍆 *Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat hij vol zit met ijzer en vitamine C?*



4. Smaakmakers snijden

Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd ½ **rode peper** per persoon fijn. Was de **citroen** grondig. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Haal, wanneer de **aubergine** gaar is, de **paprika** en **knoflook** van de bakplaat. Zet de oven uit, maar houd de **aubergine** en het **naanbrood** warm in de oven. Knijp de **knoflook** uit het velletje.



2. Roosteren

Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie. Haal de **aubergine** uit de pan, leg op de schil op een bakplaat met bakpapier en smeer in met de kruidenolie. Leg ook de **puntpaprika** en ½ **knoflookteen** per persoon op de bakplaat. Besprenkel met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de groenten 12 - 15 minuten in de oven. Bak het **naanbrood** de laatste 2 - 3 minuten mee.



5. Muhammara maken

Voeg aan een hoge kom de **walnootstukjes**, **knoflook**, **rode peper**, de helft van de **paprika** en per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **komijn**, 1 tl bruine suiker en ½ tl **Midden-Oosterse kruiden** toe. Mix met een staafmixer tot een dikke egale **pasta**. Pers er 1 **citroenpartje** per persoon boven uit en voeg peper en zout naar smaak toe. Meng goed.



3. Bulgur koken

Breng het water aan de kook in een pan en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Voeg de **bulgur** toe en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Roer regelmatig goed door. Giet af indien nodig.



6. Serveren

Meng de overige **paprika**, de **bladpeterselie** en 1 tl **citroenrasp** per persoon door de **bulgur**. Verdeel de **bulgur** over diepe borden of kommen en leg de **aubergine** erbovenop. Serveer met de muhammara, de **yazzara**, het **naanbrood** en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Romige orzo uit de oven met courgette

met knapperig kaaslaagje

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Orzo



Courgette



Ui



Kookroom



Spinazie



Knoflookteen



Kruidenkaasblokjes



Parmigiano Reggiano DOP



Panko paneermeel



Citroen

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P.-kaas dus. 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

Aluminiumfolie, kom, hapjespan, fijne rasp, ovenschaal, kleine kom, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenkaasblokjes* (g)	15	25	40	50	65	75
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

Zelf toevoegen

[Plantaar]ige roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 / 888	602 / 144
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	27,6	4,5
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	9,1	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in schijfjes. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op hoog vuur. Bak de **courgette** 3 - 4 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart. Bereid ondertussen de bouillon. Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Pers de **citroen** uit boven een kleine kom. Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.



3. Saus bereiden

Verhit de roomboter in dezelfde hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de bloem toe aan de hapjespan en bak al roerend 2 minuten (zie Tip). Voeg ½ van de bouillon toe en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen en de saus is ingedikt. Herhaal deze handeling nog twee keer met de overige bouillon. Roer de saus glad, breng aan de kook en laat koken tot het de consistentie van **room** heeft.

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



4. Mengten

Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken. Voeg als laatste de **kookroom**, de **kruidenkaasblokjes** en peper en zout naar smaak toe. Haal van het vuur en voeg de **orzo**, **courgette** en ½ el **citroensap** per persoon toe. Meng goed door. Voeg toe aan ovenschaal.



5. Orzo in de oven

Dek de **orzo** af met aluminiumfolie en bak 20 minuten in de voorverwarmde oven. Meng in een kom de **Parmigiano Reggiano** met de **panko**, peper en zout. Verdeel het panko-kaasmengsel over de **orzo** en bak, zonder folie, 5 - 7 minuten.



6. Serveren

Verdeel de **orzo** over diepe borden. Garneer met **citroenrasp** naar smaak.

Eet smakelijk!

Krokante garnalen met kokosrijst

met zoetzure komkommer en radijs

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Komkommer



Radijs



Kokosrasp



Panko paneermeel



Garnalen



Verse koriander



Zoet-pittige chilisaus



Citroen



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



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, pan met deksel, keukenpapier, saladekom, lepel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	393 /94
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	15,3	1,9
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	14,9	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng de **kokosmelk** in een pan met deksel met per persoon: 250 ml water en ¼ bouillonblokje.
- Breng aan de kook, voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur. Giet af en laat afgedekt verder garen.
- Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijst met een theelepel en snijd de **komkommer** in halve maantjes. Verwijder het blad van de **radijs** en snijd de **radijs** in dunne plakjes.



2. Zoetzuur maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en bewaar 1 **citroenpartje** per persoon apart.
- Pers 2 **citroenpartjes** per persoon uit in een saladekom en voeg de suiker en wittewijnazijn toe. Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **radijs** toe aan de zoetzure dressing in de saladekom. Zet tot gebruik in de koelkast en schep tussendoor regelmatig om.



3. Garnalen bereiden

- Meng in een kom de **kokosrasp** met de **panko**, peper en zout.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng op een bakplaat met bakpapier met de zonnebloemolie. Strooi het kokos-pankomengsel over de **garnalen** en meng goed zodat de **garnalen** rondom bedekt zijn (zie Tip).
- Bak de **garnalen** 12 - 14 minuten in de oven.

Tip: Bak het overige kokos-pankomengsel dat niet aan de garnalen blijft plakken mee en gebruik als topping bij het serveren.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Serveer de krokante **garnalen** met de kokosrijst en het zoetzuur.
- Garneer het gerecht met de **koriander** en serveer met de overige **citroenpartjes**.
- Strooi het achtergebleven kokos-pankomengsel over de **rijst** en besprenkel met de **zoet-pittige chilisaus**.

Eet smakelijk!



Varkensworstjes met gekruide tomatencouscous

met Italiaanse groenten en frisse yoghurtsaus

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Italiaanse groentemix



Gesneden rode ui



Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn



Midden-Oosterse kruidenmix



BBQ-rub



Tomatenpuree



Volkoren couscous



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Knoflookteer



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

In dit recept gebruik je de volkoren variant van couscous. Deze bevat voldoende graanvezel en heeft daardoor gezondheidsvoordelen!



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, hapjespan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Italiaanse groentemix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Varkensworstjes met tomaat en rozemarijn* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
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)	3268 / 781	469 / 112
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	17,3	2,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Groentemix bakken

- Bereid 175 ml runderbouillon per persoon. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur (zie Tip). Roerbak de **knoflook** en **groentemix** 3 - 5 minuten.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan. Bak de **varkensworstjes** 5 minuten. Voeg de **gesnipperde ui** toe aan de pan met de **varkensworstjes** en laat de laatste 5 - 7 minuten meebakken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan alvast water voor de volgende stap.



2. Couscous bereiden

- Voeg de **tomatenpuree** en per persoon: ½ zakje **Midden-Oosterse kruidenmix** en ⅓ zakje **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de hapjespan met **groenten** en bak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe aan de hapjespan met **groenten** en roer de **couscous** erdoorheen.
- Zet het vuur uit en laat het geheel 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met peper en zout.



3. Yoghurtsaus maken

- Hak ondertussen de **verse bladpeterselie en munt** fijn.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



4. Serveren

- Verdeel de **couscous** over de borden.
- Schep de **worstjes** en gebakken **ui** op de **couscous**.
- Servere met de yoghurtsaus.

Weetje 🌱 Volkoren couscous bevat in vergelijking met witte couscous 5 keer zoveel vitamine B2 en 3 keer zoveel vitamine E.

Eet smakelijk!



Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, wittekool en gezouten pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden wittekool



Citroen



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.



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

Pan met deksel, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden wittekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 /760	506 /121
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	78	12
Waarvan suikers (g)	13,9	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi**, de **wittekool** en de overige **gember, knoflook en rode peper** toe. Roerbak 2 - 3 minuten.



3. Saus toevoegen

- Voeg de **gehaktballetjes, bulgogisaus**, het water en de overige **sesamolie** toe aan de wok of hapjespan met de **groenten**. Roerbak het geheel 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's** en 1 **citroenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



Noedelbowl met meergranenvisburger

met zoet-pittige chilisaus, pinda's en koriander

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



-  Meergranenvisburger
-  Rodekool, wittekool en wortel
-  Verse udonnoedels
-  Limoen
-  Little gem
-  Gezouten pinda's
-  Vissaus
-  Verse koriander
-  Zoet-pittige chilisaus



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

Limoenen zitten boordevol vitamine C, wat de immuniteit stimuleert en de huid gezond houdt. Een eenvoudige manier om je dagelijkse vitamine C binnen te krijgen!



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

Grote saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meergranenvisburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	400	400	600	600
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	470 / 112
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6	1,2
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	14	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Snijd de **sla** grof.
- Snijd de **koriander** fijn.



2. Burger bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, zodra de roomboter goed heet is, de **visburger** 3 minuten per kant, of tot de korst goudbruin is.
- Haal de **visburger** uit de pan en bewaar apart.



3. Bakken

- Voeg de **noedels** en **zoet-pittige chilisaus** toe aan dezelfde pan en bak 2 - 3 minuten, of tot de **noedels** gaar zijn.
- Voeg de **noedels** toe aan een grote saladekom en voeg de wittewijnazijn en suiker toe. Meng goed.
- Voeg de **sla**, **koolmix**, **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **koriander** toe. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Snijd de **visburgers** in reepjes.
- Verdeel de noedelsalade over diepe borden. Leg de **visburger** erop.
- Bestrooi met de **pinda's** en serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

Eet smakelijk!



Kruidige groene curry met vis

met cashewnoten, groenten en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Bruine snelkookrijst



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Verse bladpeterselie en koriander



Cashewstukjes



Limoen



Groene currykruiden



Vissaus



Pangasiusfilet



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Wat vond je van dit recept?
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.

Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	553 / 132
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	16,3	3,1
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	10,6	2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,5	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en kook de **rijst** 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op hoog vuur en rooster de **cashewstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Curry maken

- Verhit de zonnebloemolie in dezelfde hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en fruit 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en bak 3 minuten mee. Voeg de **groene curry kruiden** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de **kokosmelk** en het water toe. Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten koken.



3. Vis toevoegen

- Snijd ondertussen de **verse kruiden** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Snijd de **vis** in stukken van maximaal 1 cm. Breng op smaak met peper en zout. Roer de **vis** door de curry en verhit nog 1 - 2 minuten, of tot de **vis** gaar is.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Proef vervolgens de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry hierop.
- Garneer met de **verse kruiden** en **cashewstukjes**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!