

# Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met kerstomaten, komkommer en mais

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Ui



Rode kerstomaten



[Mini-]komkommer



Italiaanse kruiden



Maïs in blik



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

Kerstomaten bieden niet alleen een zoete en sappige smaak, maar zijn ook rijk aan antioxidanten, zoals lycopene. Daarnaast voegen ze kleur en smaak toe aan een tal van gerechten!

Scheur mij af!



Gekruide kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote saladekom, pot, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (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)	2577 /616	421 /101
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **krieltjes**.
- Was de **krieltjes** en halveer ze. Snijd de eventuele grote **krieltjes** in kwarten.
- Kook de **krieltjes** in 12 - 14 minuten gaar in de pot.
- Giet daarna af in een vergiet, spoel af met koud water en laat afkoelen (zie Tip).

**Tip:** Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat dit gerecht niet alleen weinig calorieën bevat, maar ook weinig verzadigd vet, weinig zout, extra veel groenten en veel vezels? Lekker in balans dus!*



### 3. Krieltjessalade maken

- Giet de **mais** af. Snijd de **kerstomaten** in kwarten en de **komkommer** in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en 1 tl **Italiaanse kruiden** per persoon.
- Voeg de **krieltjes**, **kerstomaten**, **komkommer**, **ui** en **mais** toe. Meng door de dressing en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Kipfilet bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kipfilet** 2 - 3 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de **ui** heel fijn (zie Tip).
- Verlaag het vuur en bak de **kipfilet** nog 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is.

**Tip:** De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet zo van? Bak de ui dan een paar minuten mee in de pan met de kip.



### 4. Serveren

- Snijd de **kipfilet** in sneetjes.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de gesneden **kipfilet** erbovenop.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Crispy “bang bang”-bloemkool met knoflookrijst

met groenten en chilimayonaise

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pikante chilisaus



Panko paneermeel



Bloemkoolrosjes



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Spinazie



Wortel



Ui



[Mini-]komkommer



Sojasaus



Sesamzaad



Mayonaise



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

*Bang bang!* Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.

Scheur mij af!



Gekruide kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, pot met deksel, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	463 / 111
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	12,1	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de **mayonaise** met de **zoet-pikante chilisaus**. Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuif zout.



## 2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



## 3. Rijst koken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op laag vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg dan de **rijst** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal daarna de pot van het vuur en laat, afgedekt, nog 5 minuten in de pot nagaren. Giet de **rijst** af indien nodig.



## 4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

**Weetje** 🌱 Spinazie bevat veel voedingsstoffen, waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



## 5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten en schep regelmatig om. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



## 6. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Plantaardige kipnuggets in sticky appelsiensaus

met knoflook-gemberrijst, broccoli en gomasio

Rapido **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vegan nuggets



Handsinaasappel



Zoet-pikante chilisaus



Lente-ui



Knoflookteen



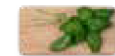
Basmatirijst



Gemberpuree



Broccoli



Vers basilicum



Gomasio-tuinkruidentmix



Cashewstukjes



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

Gomasio is een Japans specerij van gemalen sesamzaadjes en een snuifje zout - perfect om smaak te versterken en minder zout te gebruiken.

Scheur mij af!



Vegetarische nuggets

## 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

2x pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Handsinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3067 / 733	463 / 111
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	10,9	1,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de boter in een pot met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** met de **gemberpuree** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en het water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Laat daarna afgedekt staan.



### 2. Broccoli koken

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot met deksel.
- Snijd de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli**, afgedekt, 5 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **lente-ui** in stukken van 2 cm.
- Snijd het **basilicum** fijn.



### 3. Nuggets bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vegan nuggets** en **lente-ui** 6 - 8 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Pers ondertussen de **appelsien** uit.
- Haal de **vegan nuggets** uit de pan en bewaar apart.
- Voeg het **appelsiensap** en de **zoet-pikante chilisaus** toe aan de pan. Meng goed en verwarm 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **rijst** op diepe borden. Leg de **broccoli** en de **vegan nuggets** erbovenop.
- Besprenkel met de appelsiensaus.
- Garneer de **broccoli** met de **gomasio**.
- Garneer met het **basilicum** en de **cashewstukjes**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Snelle pasta op z'n Mexicaans

met gehakt, courgette en zure room

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerengehakt



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteen



Courgette



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookt paprikapoeder - zo geef je een originele draai aan dit pastagerecht.

Scheur mij af!



Boerengehakt

## 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

Sauteerpan met deksel, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	574 /137
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,4
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	13,2	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Gehakt bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg het **gehakt** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten. Haal het **gehakt** uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** en de **paprika** in blokjes.



### 2. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de sauteerpan opnieuw op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **courgette** en **paprika** toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg de **passata** toe en bak, afgedekt, 2 - 4 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.*



### 3. Meng

- Voeg de **pasta**, het **gehakt** en de helft van de **geraspte belegen kaas** toe aan de sauteerpan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de **zure room** erop.
- Garneer met de overige **kaas**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Boekoeloekoeburger op een wortelbroodje

met spiegelei, patatjes en salade

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Ei



Boekoeloekoeburgermix



Geraspte Goudse kaas



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



Wortelbroodje



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

Wist je dat de boekoeloekoe-burgermix meer dan 15 verschillende soorten kruiden, specerijen en groenten bevat?

Scheur mij af!



Avocado

## 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, grote kom, saladekom, kleine kom, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Boekoeloekoe-burgermix (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
[Plant aardige] melk (ml)	15	30	45	60	75	90
[Plant aardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3962 / 947	591 / 141
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,7
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	10,5	1,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in wedges. Meng in een kom de **aardappelwedges** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelwedges** over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven.



## 2. Boekoeloekoeburger maken

Snipper de **ui** zeer fijn. Kluts in een kom ½ **ei** per persoon. Meng in een grote kom de benodigde **boekoeloekoe-burgermix** met de **geraspte kaas**, het geklutste **ei**, de melk en de helft van de gesnipperde **ui** (zie Tip). Voeg eventueel extra melk toe als het mengsel te droog lijkt. Laat 15 minuten opstijven in de koelkast.

**Tip:** Eet je met een oneven aantal? Bereid dan voor het gemak de volledige boekoeloekoe-burgermix. De burger die overblijft is de volgende dag ook lekker bij een salade of op een broodje bij de lunch.



## 3. Salade maken

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, de overige gesnipperde **ui** en 1 tl mayonaise per persoon (zie Tip). Snijd de **komkommer** in blokjes. Voeg de **komkommer** en de **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Houd een beetje **slamix** apart voor op het **broodje**.

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



## 4. Burger bakken

Maak van het boekoeloekoe-burgermengsel 1 burger per persoon. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de boekoeloekoeburger toe en bak 4 - 5 minuten per kant. Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een tweede pan op middelhoog vuur en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Mayonaise mengen

Bak ondertussen het **wortelbroodje** 4 - 6 minuten mee met de **aardappelen** in de oven. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met per persoon: 1 tl honing en 1 tl mosterd.

**Weetje** 🍌 *Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium.*



## 6. Serveren

Snijd het **broodje** open en beleg met de achtergehouden **sla**. Leg de boekoeloekoeburger erop en schep 1 el van de honing-mosterd-mayonaise op elke burger. Leg het **spiegelei** op de burger. Serveer met de salade, de **patatjes** en de overige honing-mosterdmayonaise.

## Eet smakelijk!



Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Beleg de burger met de avocado en andere ingrediënten. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Orzosalade met gemarineerde grillkaas

met paprika, citroen en tijm

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Orzo



Ui



Knoflookteen



[Mini-]komkommer



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte grillkaas



Gedroogde tijm



Citroen



Paprika



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

Wist je dat een paprika 3 keer zoveel vitamine C bevat als een  
appelsien?

Scheur mij af!



Gekruide kipfilet

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Pan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pot, saladekom

## 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
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3238 / 774	730 / 175
Vetten (g)	37	8
Waarvan verzadigd (g)	23,6	5,3
Koolhydraten (g)	71	16
Waarvan suikers (g)	14,6	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	3,6	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pot. Kook de **orzo** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **knoflook** in dunne schijfjes.
- Snijd de **komkommer** en **paprika** in blokjes.

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



### 2. Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de **ui**, **knoflook** en **paprika** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **groenten** 15 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.



### 3. Grillkaas bakken

- Snijd de **grillkaas** in 3 sneetjes per persoon.
- Meng in een saladekom de honing met per persoon: 1 tl **tijm** en het sap van ¼ **citroen**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **grillkaas** toe aan de saladekom en meng met het honing-tijmmengsel.
- Verhit een pan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 1 minuut per kant. De **grillkaas** is klaar als hij mooi goudbruin is.



### 4. Serveren

- Voeg de extra vierge olijfolie en ⅓ van de **peterselie** toe aan de overgebleven honing-tijmmarinade. Meng goed door elkaar.
- Voeg de **ui**, **knoflook**, **paprika**, **orzo** en **komkommer** toe aan de saladekom en meng goed door.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de **grillkaas** erbovenop. Garneer met de overige **bladpeterselie**.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Conchiglie met romige broccoli-pestosaus

met pecorino en amandelen

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Conchiglie



Knoflookteen



Sjalot



Broccoli



Citroen



Pesto genovese



Culinaire room



Geraspte pecorino DOP



Gezouten amandelen



Vers basilicum



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

Conchiglie wordt geprezen om zijn vorm - de pastaschelpjes vullen  
zich perfect met de saus en leveren zo smaakvolle hapjes op!

Scheur mij af!



Boerengehakt

## 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

Sauteerpan, hoge kom, fijne rasp, pot met deksel, schuimspaan, staafmixer

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	180	360	540	720	900	1080
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3523 /842	721 /172
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	15,9	3,3
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	7,6	1,6
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng een pot met gezouten water aan de kook. Snijd de **broccoli** in roosjes en de stam in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 5 - 7 minuten. Haal uit de pot met een schuimspaan en bewaar apart.
- Kook de **pasta**, afgedekt, 11 - 13 minuten in de pot met het kookvocht van de **broccoli**. Giet daarna af, bewaar een klein beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de **sjalot**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



### 2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot** en **knoflook** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de helft van de **broccoli** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Voeg de **groenten** toe aan een hoge kom en breng flink op smaak met peper en zout.
- Mix met een staafmixer in de hoge kom de gebakken **broccoli**, **sjalot** en **knoflook** met de **culinaire room** en 50 ml kookvocht per persoon tot een gladde saus.



### 3. Saus pureren

- Verwarm de sauteerpan opnieuw op laag vuur. Voeg de broccolisaus, de **pesto**, de helft van de **pecorino** en de overige **broccoli** toe. Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan. Roer alles goed door en kook nog 2 - 3 minuten op laag vuur.
- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp. Snijd de **citroen** in 6 partjes. Hak de **amandelen** grof. Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saus. Voeg de **pasta** toe en roer goed door. Voeg wat kookvocht toe als de saus droog is.



### 4. Serveren

- Haal de pan van het vuur en voeg de helft van de **citroenrasp** en het **basilicum** toe aan de **pasta**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met de **amandelen** en de overige **citroenrasp**, het overige **basilicum** en de overige **pecorino**.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Vegetarische shoarma met groentemix

met noedels en gomasio

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Vegetarische shoarma



Mie noedels



Knoflookteen



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Limoen



Groentemix met witte kool



Sesamololie



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

Deze vegetarische shoarma heeft niet alleen dezelfde structuur als vlees, maar ook dezelfde essentiële bouwstoffen zoals eiwitten, ijzer en vitamine B12!

Scheur mij af!



Vegetarische shoarma

## 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

Pot met deksel, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	677 / 162
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	32,2	7,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,4	0,8

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in pot met deksel voor de **noedels**.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische shoarma** 5 - 6 minuten.
- Voeg de laatste minuut 1 el honing per persoon toe en bak mee.
- Haal de **shoarma** uit de pan en bewaar apart.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 8 partjes.



### 2. Bakken

- Verhit opnieuw ½ el zonnebloemolie per persoon in de wok of grote sauteerpan op hoog vuur. Voeg de **knoflook** en **groenten** toe en bak 6 - 8 minuten.
- Kook ondertussen de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht en giet de **noedels** af. Spoel de **noedels** af met koud water zodat ze niet verder garen en niet aan elkaar blijven plakken.



### 3. Meng

- Voeg de **noedels, shoarma, sesamololie, zoete Aziatische saus, sambal** en ½ el **sojasaus** per persoon toe aan de **groenten**. Meng alles goed en bak nog 1 minuut.
- Voeg eventueel een klein beetje kookvocht toe. Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over kommen.
- Garneer met de **gomasio**.
- Serveer met 1 **limoenpartje** per persoon.

**Weetje** 🌱 Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Kipschnitzel met knoflook-gemberrijst

met spitskool-wortelsalade en zoete Aziatische saus

Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Lente-ui



Verse gember



Oranjevoen krokante  
kipschnitzel



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is  
een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je  
hem in de potgrond zet.

Scheur mij af!



Oranjevoen kipschnitzel

## 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, rasp, fijne rasp, pot met deksel, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Oranjeroen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaarige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	586 /140
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	104	16
Waarvan suikers (g)	22,7	3,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom per persoon: ½ el suiker, 1 el wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

**Tip:** Snijd de voorgesneden spitskool eventueel *nóg* fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



## 2. Rijst koken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **lente-ui** en de **gember** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **jasmijnrijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook. Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten. Voeg meer water toe indien nodig. Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik ¾. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



## 3. Schnitzel bakken en saus maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de pan goed heet is, de **schnitzel** toe en bak 6 minuten. Keer regelmatig om. Schud de pan tijdens het bakken af en toe zodat de **schnitzel** niet aanbakt.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en 1 tl water per persoon.



## 4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over diepe borden.
- Schep de zoetzure rauwkost naast de **rijst**.
- Leg de **schnitzelreepjes** erbovenop.
- Garneer met de saus en het groene gedeelte van de **lente-ui**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Courgettepasta met romige kruidenkaassaus

met mini-romatomen en basilicum

Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Courgette



Mini-romatomen



Geraspte Goudse kaas



Kruidenroomkaas



Vers basilicum



Walnootstukjes



Spaghetti



Basilicumcrème



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

Wist je dat basilicum ook koningskruid wordt genoemd? De  
naam van dit kruid komt namelijk van het Oudgriekse woord  
voor koning - *basileus*.

Scheur mij af!



Gekruid gemengd gehakt

## 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

Sauteerpan, rasp, pot, 2x kleine kom

## 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
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3138 / 750	712 / 170
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,9
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	10,6	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	0,9	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **courgette** met een grove rasp.
- Halveer de **tomaten**.

**Weetje** 🌱 De walnoot is de enige noot die het plantaardige omega 3-vetzuur ALA bevat. Omega 3-vetzuren zijn goed voor ons hart en onze bloedvaten. ALA zit ook in lijnzaad en sojaolie.



### 2. Bakken

- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelmatig vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **tomaten** toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Voeg daarna de **courgette** toe en bak 3 - 4 minuten.



### 3. Meng

- Meng ondertussen in een kleine kom de helft van de **Goudse kaas** met de **roomkaas** en de **basilicumcrème**.
- Snijd het **basilicum** fijn.
- Maak ondertussen in een andere kleine kom een garnering door de overige **Goudse kaas**, de **walnootstukjes** en het **basilicum** te mengen. Bewaar apart.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta**, het kruidenroomkaasmengsel en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over diepe borden. Garneer met de mengeling van **kaas**, **walnootstukjes** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelmatig vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Kruidige kippensoep met room

met paksoi, wortel en patatjes

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Vietnamese saus



Kippendijreepjes



Vers citroengras



Aardappelen



Vissaus



Sjalot



Wortel



Paksoi



Gele currykruiden



Room



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

Paksoi bevat veel foliumzuur - onderdeel van het vitamine  
B-complex. Deze vitamine is essentieel voor de aanmaak van  
rode bloedcellen en zorgt voor energie!

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

## 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

Soeppot of grote pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers citroengras* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Room* (ml)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	3117 / 745	366 / 88
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	23	2,7
Koolhydraten (g)	45	5
Waarvan suikers (g)	14	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	4,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in wedges. Spoel af met koud water.
- Snipper de **sjalot** en snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zijn rijk aan goede koolhydraten, kalium, vitamine C, B6 en B11 en vezels!*



### 2. Soep maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een soeppot of grote pot met deksel op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** 1 minuut.
- Voeg de **kip**, **currykruiden**, **aardappelwedges** en **wortel** toe en bak 3 minuten.
- Voeg de **room** en bouillon toe. Kneus het **citroengras** en voeg toe (zie Tip). Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 9 - 12 minuten zachtjes pruttelen.

**Tip:** Hoe meer je de stengel breekt, hoe meer smaak hij afgeeft.



### 3. Soep afmaken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein.
- Voeg de **paksoi** toe en laat nog 3 minuten pruttelen.
- Voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **Vietnamese saus** toe aan de soep en roer goed door.
- Controleer of de **patatjes** en **wortel** gaar zijn. Breng eventueel op smaak met peper en zout of een extra scheutje **vissaus**.



### 4. Serveren

- Haal het **citroengras** uit de soep.
- Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

## Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Vegetarische enchilada's met kaas en zure room

met frisse tomatensalsa, zwarte bonen en BBQ-kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Paprika



Lente-ui



Zwarte bonen



Tomaat



Witte tortilla



Tomatenpuree



Mexicaanse kruiden



BBQ-rub



Limoen



Biologische zure room



Geraspte oude Goudse kaas



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

Je kruidt de enchilada's met BBQ-rub - deze bevat chilipoeder en gerookt paprikapoeder die het gerecht extra pit zullen geven.

Scheur mij af!



Mexicaans gehakt

## 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, ovenschaal, sauteerpan of grote pan, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2971 / 710	475 / 114
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,7
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	21	3,4
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,5	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. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd 2 el van het groene gedeelte van de **lente-ui** per persoon apart voor de salsa.

**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.*



## 4. Tomatensalsa maken

Was de **limoen** grondig. Rasp met een fijne rasp de schil van de **limoen** boven een kleine kom. Halveer de **limoen** en pers de helft uit boven de kleine kom. Snijd de andere helft van de **limoen** in partjes. Voeg het achtergehouden groene gedeelte van de **lente-ui**, de overige **tomatenblokjes** en ½ tl suiker per persoon toe aan de kleine kom. Roer goed door en zet apart.



## 2. Groenten bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, de **paprika** en de overige **lente-ui** 4 - 6 minuten. Spoel ondertussen de **zwarte bonen** af en laat uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 5. Ovenschotel maken

Smeer de **tortilla's** in met een dun laagje **zure room**. Houd een beetje **zure room** apart om mee te garneren. Vul de **tortilla's** met de bonensaus, maar bewaar een deel van de saus voor bovenop de ovenschotel. Vouw de **tortilla's** dicht en leg in een ovenschaal. Schep de overige saus eroverheen en bestrooi met de **geraspte kaas**. Bak de enchilada's 10 - 14 minuten in de oven.



## 3. Bonensaus maken

Voeg de **tomatenpuree**, **Mexicaanse kruiden**, **BBQ-rub** (let op: beide zijn pikant! Gebruik naar smaak) en ½ van de **tomatenblokjes** toe aan de pan met **groenten**. Bak 1 minuut al roerend. Voeg de **zwarte bonen** en 60 ml water per persoon toe. Laat het geheel 5 minuten sudderen op laag vuur (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Zet het vuur hoger als de saus te dun is.



## 6. Serveren

Verdeel de enchilada's over de borden. Serveer met de frisse tomatensalsa en de **limoenpartjes**. Garneer de enchilada's met de overige **zure room** en de **limoenrasp**.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Snelle spaghetti met citroen-knoflookgarnalen

met tomatenroomsaus

Familie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Spaghetti



Rode kerstomaten



Culinaire room



Rucola



Ui



Citroen



Knoflookteen



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

Receptontwikkelaar Chiara: "Garnalen en citroen zijn een gouden duo in de keuken en spelen de hoofdrol in dit gerecht. Ik heb ervoor gekozen om deze twee ingrediënten uit te balanceren met room. De tomaten maken van het gerecht een zoet en hartig geheel."

Scheur mij af!



Garnalen

## 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

Sauteerpan, pot met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2703 /646	542 /130
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,9
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	12,3	2,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **spaghetti**.
- Halveer de **kerstomaten**.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de helft van de **citroen** in partjes en pers de andere helft uit boven een kleine kom.
- Kook de **spaghetti**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een klein beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kerstomaten**, **garnalen**, **knoflook** en de helft van het **citroensap** toe en bak 1 - 2 minuten.

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



### 3. Saus maken

- Voeg de **culinaire room** toe aan de sauteerpan en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven. Laat de saus 1 minuut al roerend indikken (zie Tip).
- Voeg de **spaghetti** toe en verwarm het geheel nog 1 minuut.

**Tip:** Voeg eventueel wat kookvocht van de pasta toe om de saus wat dunner te maken.



### 4. Serveren

- Verdeel de **spaghetti** met de saus over diepe borden. Verdeel de **rucola** eroverheen en besprenkel met het overige **citroensap**.
- Garneer met de overige **citroenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

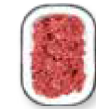


# Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een  
banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nóg sneller gaat?  
Verpak ze dan samen in een papieren zak.

Scheur mij af!



Mexicaans gekruid kipgehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pot, kleine kom, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	612 /146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

**Weetje** 🌱 *Bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.*



### 2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



### 3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water.
- Meng met een vork tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomatenblokjes**, de **avocadoplakjes**, de **tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Geitenkaassalade met rode biet

met aardbei-balsamicodressing

Veggie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



[Mini-]komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeisaus



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.

Scheur mij af!



Gekruide kippendijreepjes

## 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

Saladekom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	60	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radichio 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
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (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)	3264 / 780	591 / 141
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	21,5	3,9
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	21,6	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg 125 g **biet** per persoon af en snijd in blokjes (zie Tip).
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

**Tip:** Let op: rode biet geeft af. Gebruik handschoenen of doe een boterhamzakje om je handen voordat je gaat snijden.



### 2. Bakken

- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten af in de voorverwarmde oven.
- Verhit een pan 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.

**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!



### 3. Dressing maken en appel bakken

- 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.
- Verhit de boter in dezelfde pan. 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 boter om ervoor te zorgen dat de appelblokjes niet aanbakken.



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **slamix** en de **komkommer** toe aan de saladekom. Meng de dressing door de salade.
- Verdeel de salade over de borden. Garneer met de **bietblokjes**, gebakken **appel**, **ui** en geroosterde **walnootstukjes**.
- Verkruiemel de **verse geitenkaas** erover en serveer met het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



Verhit 1 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kippendijreepjes in 4 - 6 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout en serveer op de salade.  
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Noedelsoep met garnalen en paksoi

met mais en gefrituurde uitjes

Rapido

Totale tijd: 10 - 15 min.



Garnalen



Mie noedels



Mix van verse gember,  
knoflook en rode peper



Paksoi



Maïs in blik



Radijs



Tahin



Gefrituurde uitjes



Gomasio



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

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

Scheur mij af!



Garnalen

## 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

Pot, kleine kom, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	45	100	140	180	240	280
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Tahin (g)	20	35	50	70	85	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2590 /619	337 /81
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	7,4	1
Koolhydraten (g)	62	8
Waarvan suikers (g)	9,1	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,9	0,5

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Bereid de bouillon in een pot en kook de **noedels** 4 - 6 minuten. Zet daarna het vuur uit en bewaar apart zonder af te gieten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de bladeren als de stelen fijn. Houd de bladeren en de stelen apart.



### 2. Garnalen bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** samen met de stelen van de **paksoi** en de **mix van verse gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de bladeren van de **paksoi** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Afmaken

- Giet de **mais** af. Snijd de **radijsjes** in kwarten (zie Tip).
- Meng in een kleine kom de **tahin** met de sojasaus en de wittewijnazijn (zie Gezondheidstip). Roer de saus kort voor serveren door de **noedels**.

**Tip:** Houd je niet van rauwe radijsjes? Voeg ze dan toe aan de pot met noedels.

**Gezondheidstip** 🌱 Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege of voeg eventueel naar smaak toe bij het serveren.



### 4. Serveren

- Servere de ramen in kommen.
- Leg de **mais**, **radijsjes**, **garnalen** en **paksoi** erbovenop.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Kipburger met courgette caprese

met patatjes en balsamico-uiensaus

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Tomaat



Courgette



Italiaanse kruiden



Mozzarella



Aardappelen



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Oranjehoen kipburger



Speciaal ingrediënt in je box! Deze burger komt van de Oranjehoen kip. Die eet lokaal kringloopvoer en heeft een 22% lagere CO2-uitstoot dan de 1 ster Beter Leven kip. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Kipburger

## 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, sauteerpan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Oranjeroen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Water (ml)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3188 / 762	454 / 109
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	19,2	2,7
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	10	1,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2	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.
- Snijd de **courgette** in schijfjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Voeg de **Siciliaanse kruiden** toe en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **courgette** 20 - 22 minuten in de oven.
- Was de **aardappelen** en snijd in wedges. Voeg de **aardappelen** samen met het water toe aan een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Stoom, afgedekt, 8 - 10 minuten.
- Giet het water af indien nodig. Voeg dan de overige olijfolie toe en bak de **aardappelen** 5 - 7 minuten, of tot ze rondom bruin kleuren.
- Voeg de **Italiaanse kruiden** toe en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Caprese maken

- Blus de **ui** af met de helft van de balsamicoazijn. Zet het vuur lager, voeg de overige boter toe en laat indikken tot serveren.
- Snijd de **mozzarella** in sneetjes en de **tomaat** in schijfjes. Snijd het **basilicum** fijn.
- Leg de **tomaten-** en **courgetteschijfjes** en **mozzarellasneetjes** om de beurt dakpansgewijs op een bord. Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de extra vierge olijfolie en de overige balsamicoazijn. Garneer met het **basilicum**.



### 2. Burger bakken

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 4 minuten. Keer regelmatig om.
- Voeg dan de **ui** toe en bak nog 4 - 6 minuten. Bewaar de **burger** apart als de **burger** gaar is.



### 4. Serveren

- Serveer de **burger** met de **patatjes**.
- Besprenkel met de balsamico-uisaus.
- Serveer met de caprese.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Bowl met kippendij en parelcouscous

met kruidige geroosterde groenten en labne

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Labne



Ui



Rode kerstomaten



Afrikaanse kruidenmix



Aubergine



Knoflookteen



Wortel



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



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

Met labne, een verse kaas gemaakt van uitgelekte yoghurt, geef je een frisse draai aan deze bowl vol smaken.

Scheur mij af!



Gekruide kippendijreepjes

## 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, grote kom, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Labne* (g)	40	60	80	100	140	160
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	2749 /657	548 /131
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	12,1	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,9	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **wortel** en snijd de **wortel** en **aubergine** in dunne halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.



## 2. Aubergine en wortel roosteren

Meng in een grote kom de **aubergine** en **wortel** met de helft van de **Afrikaanse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon. Verdeel de **aubergine** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 - 12 minuten in de oven.



## 3. Parelcouscous koken

Zet de **parelcouscous** onder water in een pot met deksel. Kook de **parelcouscous** met ¼ bouillonblokje per persoon, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Giet indien nodig af. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Kerstomaten en ui roosteren

Halveer de **kerstomaten**. Meng in dezelfde kom de **ui** en **kerstomaten** met de overige **Afrikaanse kruiden** en ¼ el olijfolie per persoon. Voeg de **groenten** toe aan de bakplaat en rooster nog 5 - 6 minuten mee.



## 5. Kip bakken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 minuten. Voeg de **kippendijreepjes** toe en bak 5 - 7 minuten, of tot de **kip** gaar is.



## 6. Serveren

Verdeel de **parelcouscous** over diepe borden. Serveer de gegrilde **groenten** en de **kippendijreepjes** over de **couscous**. Garneer met de **labne**.

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

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snufje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



[Mini-]komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio

**SPECIAAL  
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe mini-tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Pulled chicken

## 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 kom, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 / 663	457 / 109
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,3
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,7
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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

meest recente informatie over allergenen



## 1. Voorbereiden

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

**Tip:** Is het lastig om 25 ml bouillon per persoon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.

**Weetje** 🌱 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.



## 4. Indikken

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



## 2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **ment** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Salade maken

Snijdt ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ tl honing en ½ el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **salademix** en **komkommer** toe aan de kom en meng goed. Bak de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).

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



## 3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelmatig vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

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



## 6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en overige **ment**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.

**Eet smakelijk!**



Verwarm de pulled chicken 4 - 5 minuten in een pan zonder bakvet. Beleg de wraps met de pulled chicken en andere ingrediënten. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Cheeseburger-salade

met smokey tomatenketchup en zelfgemaakte croutons

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tomaat



Ui



IJsbergsla



Smokey tomatenketchup



Witte ciabatta



Kleine hamburger van gemengd gehakt



Geraspte Red Leicester



Gerookt paprikapoeder



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

Hoewel de tomaat misschien bekend staat als een groente, ligt het toch anders. Plantkundig gezien is de tomaat namelijk een vrucht, ofwel een fruitsoort.

Scheur mij af!



Kleine hamburger

## 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, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
IJsbergsla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kleine hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 / 680	646 / 154
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,7
Koolhydraten (g)	41	9
Waarvan suikers (g)	14,2	3,2
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	2,5	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.
- Snipper de helft van de **ui** en snijd de overige **ui** in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker.
- Voeg de gesnipperde **ui** toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door en schep af en toe om.

**Weetje** 🍷 *Ui is een verrassende supergroente vol vezels, antioxidanten en vitamine C en B.*



### 2. Croutons maken

- Snijd het **brood** in blokjes van 1 cm. Meng in een kom het **brood** met ¼ el olijfolie per persoon en het **gerookte paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel het **brood** over een bakplaat met bakplaat en bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **sla** grof.



### 3. Burgers bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **uieren** en de **burgers** 4 - 6 minuten. Draai de **burger** halverwege om.
- Voeg ondertussen de **smokey tomatenketchup**, mayonaise, mosterd en honing toe aan de kom met ingelegde **ui**. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



### 4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden.
- Beleg met de **tomaat**, croutons, **burgers** en gebakken **ui**.
- Besprenkel met de saus en gaarneer met de **kaas**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Mediterraans roerei met witte kaas

met patatjes, mesclunsalade en tomaat

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



[Mini-]komkommer



Tomaat



Lente-ui



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.

Scheur mij af!



Kipburger

## 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, pan, wok of sauteerpan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Lente-ui* (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
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 / 714	406 / 97
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,4
Koolhydraten (g)	51	7
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 wedges. Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 20 minuten. Haal daarna het deksel van de pan en bak 5 - 10 minuten verder. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



## 4. Groenten bakken

Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **lente-ui** en de overige **tomaat** 3 - 4 minuten.



## 2. Snijden

Snij ondertussen de **komkommer** in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes en snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Verkruiemel 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 pan 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 **patatjes**, de mayonaise en de salade.

**Eet smakelijk!**



Verhit 1 el boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger in 5 minuten per kant bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Dahl met knapperige kikkererwten en naan

met kokosmelk, spinazie en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Verse gember



Wortel



Currypoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naanbrood met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



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

Je serveert dit gerecht met gekruid naanbrood. Samen met  
de smaakvolle dahl vormt dit de perfecte combinatie!

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

## 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, grote sauteerpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3201 / 765	394 / 94
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2
Koolhydraten (g)	76	9
Waarvan suikers (g)	16,2	2
Vezels (g)	27	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,9	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** (eventueel met schil) fijn. Snijd de **wortel** en **gele wortel** in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

**Tip:** Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.



## 4. Kikkererwten bakken

Giet de **kikkererwten** af, spoel af en dep droog met keukenpapier. Voeg de **kikkererwten** en de overige **Afrikaanse kruiden** toe aan een kom. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.



## 2. Dahl bereiden

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **gember** en de **wortels** 2 - 3 minuten. Voeg het **currypoeder**, de **tomatenpuree** en de helft van de **Afrikaanse kruiden** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.



## 5. Afmaken

Bak de **naan** 3 - 4 minuten in de oven en snijd in pizzapuntjes. Snijd de **koriander** fijn en snijd de **limoen** in 6 partjes. Knijp, als de dahl gaar is, **1 limoenpartje** per persoon erover uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Linzen toevoegen

Voeg de **rode splitlinzen** toe, breng op smaak met peper en zout en kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** gaar zijn. Roer halverwege door en voeg de **spinazie** toe. Voeg eventueel wat water toe als de dahl te droog wordt.

**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.*



## 6. Serveren

Server de dahl in kommen en verdeel de krokante **kikkererwten** erover. Garneer met de **koriander**. Server met de **naan** en de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Voeg de kippendijreepjes toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Gehaktbrood met mozzarella en tomatensaus

met zelfgemaakte frietjes en sperziebonen

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Panko paneermeel



Ui



Sperziebonen



Mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



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

Je geeft het gehaktbrood extra crunch met panko - een soort  
paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.

Scheur mij af!



Gemengd gehakt

## 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, grote kom, ovenschaal, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sperziebonen* (g)	150	300	600	600	900	900
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatensaus (potje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 / 869	500 / 119
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	16,5	2,3
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	13,1	1,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Frietjes maken

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met per persoon: ½ el olijfolie, ¼ zakje **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍌 In sperziebonen zitten belangrijke mineralen. Zo zorgt kalium voor het behoud van een gezonde bloeddruk en zowel ijzer als foliumzuur voor een energieke gevoel.



## 2. Gehakt kneden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **panko**, de **knoflook**, de overige **Siciliaanse kruiden** en 30 ml water per persoon. Breng flink op smaak met peper en zout. Kneed in de vorm van een brood. Leg het gehaktbrood in een ovenschaal en bak 25 minuten mee in de oven met de frietjes. Haal het gehaktbrood uit de oven en zet opzij tot stap 5.



## 3. Tomatensaus maken

Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 6 - 8 minuten. Blus de **ui** af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker, de **tomatensaus** en de bouillon toe en laat 5 - 8 minuten op laag vuur reduceren. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Sperziebonen koken

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd in 2 gelijke stukken. Voeg een bodempje water toe aan een pot met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet vervolgens af.



## 5. Gehaktbrood afmaken

Scheur de **mozzarella** klein. Verdeel de tomatensaus en de **mozzarella** over het gehaktbrood. Zet de ovenschaal met het gehaktbrood terug in de oven en bak 2 - 3 minuten, of tot de **mozzarella** gesmolten is (zie Tip).

**Tip:** Is het gehaktbrood nog niet gaar? Gaar het gehaktbrood dan nog 5 - 10 minuten langer in de oven.



## 6. Serveren

Snijd het gehaktbrood met **mozzarella** in sneetjes en verdeel over de borden. Serveer de frietjes en de **sperziebonen** ernaast. Besprenkel het gerecht met de tomatensaus uit de ovenschaal.

## Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuifje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Taco's met krokante vis

met zoetzure groenten en smokey mayonaise

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



[Mini-]komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



Pangasiusfilet



Ui



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.

Scheur mij af!



Heekfilet

## 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, diep bord, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radicchio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
<b>Zelf toevoegen</b>						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	594 / 142
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Zoetzuur maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuif zout.
- Voeg de **ui** en de **linten** toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

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



### 2. Vis bereiden

- Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*), peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken.
- Smeer de **vis** in met ⅓ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



### 3. Saus maken

- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise.
- Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, een deel van de zoetzure **groenten** en de krokante **vis**.
- Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Spinaziestoemp met boerenworst en vleessaus

met champignons, hazelnoten en vers basilicum

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Champignons



Ui



Knoflookteen



Varkensboerenworst



Hazelnoten



Spinazie



Vers basilicum



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

Hazelnoten bevatten veel vitamines, waaronder vitamines B  
en een hoge hoeveelheid aan vitamine E. Hazelnoten zijn dus  
erg gezonde noten!

Scheur mij af!



Boerenworst

## 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

Pot, aardappelstamper, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 / 855	496 / 119
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,4
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	8,2	1,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen koken

Schil of was de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

**Weetje** 🌿 Spinazie bevat veel voedingsstoffen waaronder ijzer. IJzer is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam, wat bijdraagt aan een energiek gevoel.



## 4. Koken en roosteren

Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een tweede pan zonder bakvet op middelhoog vuur. Rooster de **hazelnoten** 2 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Haal ze uit de pan en bewaar apart. Verhit vervolgens ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan en fruit de **knoflook** 1 minuut. Scheur de **spinazie** boven de pan in grove stukken en bak nog 1 minuut, of tot alles geslonken is. Zet het vuur uit.



## 2. Snijden

Snij ondertussen de **champignons** in dunne schijfjes. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 5. Stoemp maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon toe. Voeg eventueel boter toe naar smaak. Voeg vervolgens de knoflookspinazie en flink wat peper en zout toe. Meng alles goed door elkaar en houd warm tot serveren. Snijd ondertussen het **verse basilicum** in fijne reepjes.



## 3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Snijd het vel van de **boerenworst** open. Knijp het **worstvlees** uit het vel en in de pan. Voeg de **ui** toe en bak het **vlees** in 2 - 3 minuten los. Voeg vervolgens de **champignons** toe en bak nog 3 - 4 minuten. Voeg per persoon: ½ el mosterd, 1 el boter, ½ el ketjap en ¼ runderbouillonblokje toe aan de pan. Roer goed door en blus af met de aangegeven hoeveelheid water. Zet het vuur laag en laat de saus indikken tot serveren.



## 6. Serveren

Verdeel de stoemp over de borden. Schep de champignon-vleessaus over de stoemp. Garneer met de geroosterde **hazelnoten** en het **verse basilicum**.

## Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaadig) bakvet en een tweede snufje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Noedels met rundergehakt en gefrituurde uitjes

in zoete Aziatische saus met spitskool en broccoli

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zoete Aziatische saus



Knoflookteen



Spitskool en broccoli



Brede rijstnoedels



Gefrituurde uitjes



Ui



Koreaanse kruidenmix



Oosters gekruid rundergehakt



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

De spitskool en broccoli zijn alvast voor je gesneden. Dat scheelt jou weer tijd in de keuken!

Scheur mij af!



Gekruid rundergehakt

## 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, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spitskool en broccoli* (g)	150	300	500	600	800	900
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	682 /163
Vetten (g)	31	7
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,7
Koolhydraten (g)	66	16
Waarvan suikers (g)	16,8	4,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	29	7
Zout (g)	3,8	0,9

## Allergenen

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



### 1. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **ui** met de **spitskool** en **broccoli**, afgedekt, 4 - 5 minuten.



### 2. Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** 6 - 7 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Giet af en spoel af onder koud water.
- Besprenkel de **noedels** met de overige zonnebloemolie en meng goed. Bewaar apart.
- Voeg de **Koreaanse kruidenmix** en het **rundergehakt** toe aan de **groenten**. Bak het **gehakt** in 3 minuten los op middelhoog vuur.



### 3. Saus maken

- Verlaag het vuur en voeg de **zoete Aziatische saus**, sojasaus en ketjap manis toe aan het **gehakt** (zie Tip).
- Bak 2 - 3 minuten al roerend. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🌱 *Let je op je zoutinname? Laat dan de sojasaus achterwege en voeg later tijdens het serveren eventueel sojasaus toe.*



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **noedels** toe aan de pan en meng goed door.
- Serveer de **noedels** met **gehakt** en **groenten** op borden en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Ovenschotel met vegetarische kipstukjes en gegratineerde broccoli met pankogarnering en zelfgemaakte kaassaus

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Broccoli



Ui



Geraspte Goudse kaas



Panko paneermeel



Knoflookteen



Culinaire room



Midden-Oosterse kruidenmix



Vegetarische kipstukjes



Nootmuskaat

VERBETERD  
INGREDIËNT



Verbeterd ingrediënt in je box! We hebben het vetgehalte in onze culinaire room verlaagd, maar de heerlijke, romige smaak behouden. Zo geniet je lekker verantwoord.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Veggie kipstukjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pot met deksel, steelpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	200	360	600	800	960	1160
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinare room (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3439 / 822	533 / 127
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	23,1	3,6
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	5,4	0,8
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,5	0,4

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van ongeveer 3 cm. Verhit de zonnebloemolie in een pan met deksel op hoog vuur. Bak de **aardappelblokjes**, afgedekt, in 20 - 25 minuten bruin en krokant, of tot verder gebruik in stap 5. Schep regelmatig om.



### 4. Kaassaus maken

Laat de boter smelten in een steelpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de bloem toe en roer tot deze goudbruin kleurt. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan. Voeg de **culinare room** en de aangegeven hoeveelheid water voor saus toe. Breng aan de kook en blijf goed roeren om klontjes te voorkomen.



### 2. Broccoli koken

Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **broccoli**. Snijd de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, 5 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **ui** in fijne halve ringen.

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



### 5. Meng

Zet het vuur laag wanneer de saus kookt. Voeg de overige **kaas** en de **nootmuskaat** toe en roer tot een gladde saus (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **Midden-Oosterse kruidenmix**, de **vegetarische kipstukjes** en de **broccoli** toe aan de **patatjes** en roer door. Zet het vuur uit en schep dit vervolgens in een ovenschaal.

**Tip** Voeg een extra scheutje water toe als de saus te dik is. Voeg wat extra bloem toe als de saus te dun is.



### 3. Panko-kaasmengsel maken

Meng in een kom de **ui**, de **panko** en de helft van de **kaas**. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp met een fijne rasp 1 tl per persoon van de **nootmuskaat**.



### 6. Serveren

Schep de kaassaus over het geheel en roer alles goed door elkaar. Druk een beetje aan zodat de ovenschaal mooi gevuld is. Strooi dan het pankomengsel over het geheel. Bak 10 minuten in de oven, of tot de **panko** goudbruin kleurt. Verdeel de gratin over de borden.

## Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snufje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Pasta al forno met zelfgemaakte gehaktballetjes

met spekjes, Parmigiano Reggiano en basilicum

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Knoflookteen



Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



Panko paneermeel



Spekreepjes



Rigatoni



Parmigiano Reggiano DOP



Kerstomaten in blik



Tomaat



Vers basilicum



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

Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies waarin deze kaas geproduceerd wordt: Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus.

Scheur mij af!



Gekruid gemengd gehakt

## 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, sauteerpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pot

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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	649 /155
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	13,4	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven op 220 graden.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Meng in een kom het **gehakt**, de **panko**, de helft van de **Parmigiano Reggiano** en de helft van de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Knead goed en draai 3 gehaktballen per persoon.



### 2. Bakken

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **pasta**.
- Verhit ½ el olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de gehaktballen in 2 - 3 minuten rondom bruin. Haal de gehaktballen uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **knoflook** en overige **ui** toe aan de pan met **spekjes** en bak 2 - 3 minuten.
- Blus af met 1 el rodewijnazijn per persoon. Voeg de **kerstomaten in blik** toe. Leg de gehaktballen terug in de pan. Roer goed door en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.



### 3. Pasta koken

- Kook de **pasta** in 13 - 15 minuten al dente. Giet af, stort in een ovenschaal en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en het **basilicum** in reepjes.
- Voeg de **tomaat** en de helft van het **basilicum** toe aan de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. Giet de tomatensaus over de **pasta** in de ovenschaal. Verdeel de overige **Parmigiano Reggiano** over de ovenschaal en bak 10 minuten in de oven.



### 4. Serveren

- Serveer de **rigatoni** al forno op borden.
- Garneer met het overige **basilicum**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Curry met gekruide kippendijreepjes

met bloemkoolrijst, langgraanrijst en paprika

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Paprika



Ui



Witte langgraanrijst



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Gele currykruiden



Kokosmelk



Bloemkoolrijst



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

Naast gewone rijst gebruik je bloemkoolrijst – die is niet alleen sneller gaar, maar zorgt er ook voor dat je extra groente binnenkrijgt.

Scheur mij af!



Gekruide kippendijreepjes

## 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

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	558 /133
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	3,2
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	6	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **rijst**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🌱 *Bloemkool is rijk aan calcium voor sterke botten en tanden, vitamine C voor de weerstand, kalium voor een gezonde bloeddruk en vezels voor onder andere gezonde darmen.*



### 2. Curry maken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **paprika**, **ui** en **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **currykruiden** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Bloemkoolrijst bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de **bloemkoolrijst** 3 - 4 minuten al roerend.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.



### 4. Serveren

- Meng de **bloemkoolrijst** door de **witte rijst** en verdeel over diepe borden.
- Schep de kipcurry erover.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Fajitas met rundergehakt, avocado en tomatensalsa met gepekeld ui en smokey tomatenketchup

Rapido

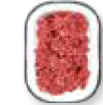
Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Paprikareepjes



Gekruid rundergehakt



Tomaat



Verse koriander



Witte kaas



Avocado



Smokey  
tomatenketchup



Witte tortilla



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een  
banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nóg sneller gaat?  
Verpak ze dan samen in een papieren zak.

Scheur mij af!



Mexicaans gehakt

## 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, 2x kom, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	639 / 153
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,7
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	11,2	2,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

## Allergenen

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



### 1. Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip 1).
- Snipper de **ui**.
- Meng in een kom de helft van de **ui** met 1 el rodewijnazijn per persoon en een snuf zout (zie Tip 2). Bewaar apart en schep af en toe om.

**Tip 1:** Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de microgolof een pan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.

**Tip 2:** Je kunt ook een snuf suiker toevoegen om de ui en het zuur iets milder te maken.



### 3. Salsa maken

- Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Snijd de **verse koriander** fijn.
- Verkruimel de **witte kaas** en meng in een kom met de **tomaat** en de helft van de **koriander**.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



### 2. Bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de overige **ui** en de helft van de **paprika** toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak in 3 - 5 minuten los.
- Verpak ondertussen de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

**Tip:** Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.



### 4. Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige **paprika** en de overige **koriander** ook als garneringen, samen met de **smokey tomatenketchup**.
- Serveer de **tortilla's** op borden.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Romige gigli met kruidige portobello

met spinazie, tomatentapenade en walnoten

Veggie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Spinazie



BBQ-rub



Tomatentapenade



Portobello



Ui



Sojasaus



Biologische zure room



Gigli



Walnootstukjes



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

In dit recept kruid je de portobello met BBQ-rub en sojasaus.  
Dit geeft het gerecht extra veel smaak!

Scheur mij af!



Mexicaans gekruid kipgehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Sauteerpan, pot, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatentapenade* (g)	40	80	120	160	200	240
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3372 / 806	758 / 181
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	12,6	2,8
Koolhydraten (g)	83	19
Waarvan suikers (g)	9	2
Vezels (g)	11	3
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de **pasta** en verkruimel er ½ groentebouillonblokjes per persoon boven (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **portobello** in de helft en daarna in schijfjes.
- Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar in de pot. Giet af en bewaar minstens 100 ml kookvocht per persoon.

**Tip:** Wil je snel klaar zijn? Gebruik dan een waterkoker om het water te koken.



### 2. Portobello bereiden

- Verhit een sauteerpan zonder bakvet op hoog vuur. Voeg de **portobello** toe. Bak tot het vocht van de **portobello** verdampt is en voeg dan **walnootstukjes** en ¾ tl **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) per persoon toe. Bak vervolgens 3 minuten.
- Blus af met de **sojasaus**.
- Schep de gebakken **portobello** in een kleine kom en bewaar apart.

**Weetje** 🍄 Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



### 3. Saus maken

- Verhit in dezelfde pan ½ el olijfolie per persoon. Voeg de **knoflook** en **ui** toe en bak in 3 - 4 minuten goudbruin. Bak de overige **BBQ-rub** de laatste minuut mee.
- Voeg de **zure room**, **tomatentapenade** en 50 ml kookvocht per persoon toe en meng goed. Verlaag het vuur en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan (zie Tip).

**Tip:** Vind je de saus te dik? Voeg dan nog een scheutje kookvocht toe en roer door tot het weer een gladde saus is.



### 4. Serveren

- Voeg de **pasta** toe aan de saus. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Verdeel de **pasta** met saus over de borden.
- Schep de **portobello** en **walnootstukjes** over de **pasta**.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het fruiten van de specerijen. Bak in 3 - 5 minuten los op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Sticky gehaktballetjes met Thaise basilicum

met sesamnoedels en pinda's

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gemengd-  
gehaktballetjes  
met Thaise kruiden



Groentemix  
met witte kool



Zoete Aziatische saus



Thais basilicum



Gezouten pinda's



Knoflookteen



Sesamolie



Limoen



Ketjap manis



Mie noedels



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

Binnen *no time* zet jij deze lekkere en gezonde Aziatische  
noedels op tafel! We hebben de groenten namelijk alvast voor  
je gesneden.

Scheur mij af!



Gemengd-gehaktballetjes

## 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, pot, wok of sauteerpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 / 838	763 / 182
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	14,1	3,1
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	25,7	5,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	3,5	0,8

## Allergenen

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



### 1. Gehaktballetjes bakken

- Breng water aan de kook in een pot voor de **noedels**.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar en rondom bruin.
- Zet het vuur uit en voeg de **zoete Aziatische saus** en het water toe. Breng op smaak met peper en zout. Houd afgedekt warm.



### 2. Snijden

- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd het **basilicum** in dunne reepjes.
- Hak de **pinda's** grof en snijd de **limoen** in 4 partjes.



### 3. Groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op hoog vuur. Bak de **groentemix** en de **knoflook** 5 - 7 minuten al roerend.
- Voeg de **noedels** toe aan de **groenten** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.
- Zet het vuur laag, voeg de **sesamolie** en **ketjap** toe. Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de pan.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de saus met **gehaktballetjes** eroverheen.
- Garneer met de **pinda's** en het **Thaise basilicum**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde patatjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeiensaus



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.  
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor  
een gebalanceerde maaltijd!

Scheur mij af!



Varkensoester

## 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, bakplaat met bakpapier, pot met deksel, 2x pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3201 / 765	473 / 113
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	10,1	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast zodat het vlees op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de **rozemarijn** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



### 2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pot met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snuffje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



### 3. Vlees bakken

Wrijf ondertussen de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan op middelmatig vuur. Leg het **vlees** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvocht in de pan.



### 4. Saus maken

Verhit de pan met het bakvocht op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeiensaus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes indikken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de boter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een andere pan op middelmatig vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en bak 2 minuten al roerend op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijdt het **vlees** in sneetjes. Verdeel de **patatjes**, **sperziebonen** en het **vlees** over de borden. Schenk de saus over het **vlees**.

**Eet smakelijk!**



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuffje peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Bulgur op z'n Italiaans met kipgehaktballetjes

met geroosterde-paprikasaus

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



Bulgur



Ui



Knoflookteen



Siciliaanse kruidenmix



Champignons



Courgette



Tomaat



Geroosterde-paprikasaus



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

Haal de zon terug in huis met dit gerecht! De kipgehaktballetjes zijn al Italiaans gekruid en aan de bulgur voeg je zelf een Siciliaanse kruidenmix toe.

Scheur mij af!



Gekruide kipgehaktballetjes

## 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

Sauteerpan, pan met deksel, pot met deksel, spatel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2590 / 619	514 / 123
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,3
Koolhydraten (g)	61	12
Waarvan suikers (g)	7,3	1,4
Vezels (g)	19	4
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **bulgur**. Verkruimel ½ groentebouillonblokjes per persoon boven de pot.
- Kook de **bulgur**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette**, **champignons** en **tomaat** in blokjes.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op hoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg vervolgens de **courgette**, **tomaat**, **ui** en **knoflook** toe en bak 8 - 9 minuten.



### 3. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen ¼ el boter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Leg de **gehaktballetjes** in de pan en halveer ze met een spatel. Bak de **gehaktballetjes** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Voeg de **bulgur** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de pan met **groenten** en bak 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Roer als laatste de **geroosterde-paprikasaus** door de **bulgur** en **groenten**.
- Verdeel de gebakken **bulgur** over diepe borden.
- Leg de **gehaktballetjes** op de **bulgur**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuf peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Aziatisch geïnspireerde stoemp met spitskool

met saus van ui en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Groene currykruiden



Ei



Ui



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



Witte miso



Gesneden spitskool



Culinaire room



Selma's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:**

*"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stoemp fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."*



Boerenworst

## 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

Pot met deksel, aardappelstamper, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	20	30	40	50	60
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Culinaire room (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 / 702	467 / 112
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	18,5	2,9
Koolhydraten (g)	67	11
Waarvan suikers (g)	16	2,5
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	3,4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de **eieren** 4 - 8 minuten mee in dezelfde pot (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.

**Tip:** Pas de kooktijd aan van de eieren afhankelijk van jouw voorkeur.



### 2. Saus maken

- Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middellaag vuur. Bak de **spitskool** samen met de **groene currykruiden** 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg aan dezelfde pan ½ el boter per persoon toe en bak de **ui** 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de **zoete Aziatische saus** en 30 ml water per persoon toe en laat de saus nog 4 - 5 minuten zachtjes indikken.
- Giet ondertussen de **eieren** en **aardappelen** af, laat de **eieren** schrikken onder koud water en houd apart.



### 3. Puree maken

- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de **culinaire room** tot een puree (zie Tip).
- Meng de **spitskool** door de puree en breng op smaak met de **sojasaus** en **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.

**Tip:** Voeg de culinaire room lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.



### 4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Serveer de stoemp over de borden. Verdeel de saus eroverheen. Serveer 1 **ei** per persoon naast de stoemp. Garneer met de **gefrituurde uitjes** (zie Tip).

**Tip:** Voeg de gefrituurde uitjes pas vlak voor serveren toe zodat ze knapperig blijven.

## Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de worst in 2 - 3 minuten rondom bruin. Dek de pan vervolgens af en bak 8 - 10 minuten op middelmatig vuur. Keer regelmatig om. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Lichte waterzooi van koolvis

met wortel, prei en patatjes

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Prei



Wortel



Verse krulpeterselie



Koolvis



Culinaire room



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

Een Gentse klassieker vandaag! Wist je dat waterzooi  
oorspronkelijk met zoetwatervis uit de Gentse rivieren,  
grachten en kanalen werd bereid?

Scheur mij af!



Koolvis

## 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

Soeppot of grote pot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2247 / 537	248 / 59
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,6
Koolhydraten (g)	51	6
Waarvan suikers (g)	11,7	1,3
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon en voeg het **laurierblad** toe.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Snijd de **prei** in ringen.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



### 2. Waterzooi bereiden

- Verhit 1 el boter per persoon in een soeppot of grote pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **prei**, **wortel** en **aardappelen** toe en bak 3 - 4 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en de bouillon met het **laurierblad**. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 15 - 20 minuten koken, of tot de **aardappelen** gaar zijn.



### 3. Snijden

- Snijd ondertussen de **peterselie** fijn.
- Snijd de **vis** in blokjes van 2 cm.
- Verlaag het vuur van de waterzooi wanneer de **patatjes** gaar zijn zodat het niet meer kookt.



### 4. Serveren

- Meng de **culinaire room** en de helft van de **peterselie** door de waterzooi. Leg de **visstukjes** in de waterzooi en pocheer, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de waterzooi over kommen of diepe borden.
- Garneer met de overige **peterselie**.

Eet smakelijk!



Voeg je extra stukje vis, vlees of vleesvervanger toe en bereid op dezelfde manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet en een tweede snuif peper en zout toe. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Tempehbowl met honingglazuur en sriracha-mayo

met sushi rijst, furikake en groenten

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tempehblokkjes



Broccoli



Knoflookteen



Wortelschijfjes



Furikake



Gomasio



Ui



Gemberpuree



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een grote  
hoeveelheid aan vitamines, is zeer vezelrijk én zit boordevol ijzer.

Scheur mij af!



Garnalen

## 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

Pot met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokkjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	703 / 168
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,7
Koolhydraten (g)	89	21
Waarvan suikers (g)	19,7	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Breng water aan de kook in een pot met deksel en verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon erboven.
- Voeg de **sushirijst** en helft van de **gemberpuree** toe aan de pot en kook, afgedekt, in 12 minuten gaar.
- Kook de **broccoli** de laatste 5 - 7 minuten mee.
- Haal de **broccolirosjes** eruit en bewaar apart.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.*



### 2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **wortelschijfjes** en **ui** 1 - 2 minuten.



### 3. Tempeh bakken

- Voeg de **knoflook**, **tempehblokkjes** en de overige **gemberpuree** toe aan de pan met de **wortel** en **ui** en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg ½ el honing per persoon toe en bak nog 1 minuut.
- Meng ondertussen de **rijst** en **broccoliblokkjes** met per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 tl suiker.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** met **broccoli** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **tempeh**, **broccoliroosjes**, **wortel** en **ui** over de **rijst**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en gaarneer met de **furikake** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



Verhit 1 el olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 - 5 minuten al roerend. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Goedgevulde minestrone

met orecchiette, verse kruiden en ciabatta

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Ui



Bleekselder



Wortel



Tomatenpuree



Tomaat



Laurierblad



Orecchiette



Verse bladpeterselie & basilicum



Basilicumcrème



Parmigiano Reggiano DOP



Volkoren ciabatta



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

Dit gerecht is geïnspireerd op het Italiaanse minestrone: een groentesoep. *Minestra* is Italiaans voor 'soep', minestrone het vergrootwoord daarvan. Minestrone is dus eigenlijk 'de grote soep'.

Scheur mij af!



Gekruide kipgehaktballetjes

## 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

Fijne rasp, soeppot met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bleekselder* (stengel(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Basilicumcrème* (ml)	10	15	24	30	39	45
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
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)	2745 /656	331 /79
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	6,8	0,8
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	16,8	2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,8	0,3

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Snijd de **bleekselderstengels** in de lengte in vieren en snipper de **stengels** fijn. Snijd de **wortel** in schijfjes van ½ cm dik.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppot met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook**, **ui**, **bleekselder** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en bewaar apart.



### 3. Ciabatta bakken

- Voeg de **pasta** toe en kook 11 - 13 minuten mee, of tot de **pasta** gaar is.
- Proef de soep en laat zonder deksel verder koken voor een intensere smaak (zie Tip).
- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Rasp de **Parmigiano Reggiano**.

**Tip:** Dit maakt de pasta ook wat minder al dente.



### 2. Fruiten

- Voeg de **tomatenpuree** toe en bak 2 minuten mee. Roer regelmatig door om aanbakken te voorkomen.
- Roer de **tomatenblokjes** erdoorheen en blus af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg het **laurierblad** toe en laat de soep zachtjes, afgedekt, 20 minuten koken.



### 4. Serveren

- Proef de minestrone en breng op smaak met peper en zout indien nodig.
- Verdeel de minestrone over diepe borden of kommen. Garneer met de geraspte **Parmigiano Reggiano**, de **verse bladpeterselie** en het **basilicum**. Besprenkel met de **basilicumcrème**.
- Serveer met het **broodje**.

**Eet smakelijk!**



Verhit 1 el boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Voeg vlak voor serveren toe aan de soep. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.