



Meatier-burger met champignons

met aardappelen en frisse salade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Verse rozemarijn



Meatier-burger



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

Wist je dat rozemarijn afkomstig is uit de landen rond de
Middellandse Zee? Van nature groeit de plant dicht bij de
kust, vandaar dat zijn naam 'zeedauw' betekent.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	437 /104
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	6	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **burger** alvast uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen. Was de **aardappelen** grondig en snijd in partjes. Snijd de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd grof.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Groenten bakken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **champignons** 7 - 9 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal na 20 - 25 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **champignons** in plakjes.



5. Burger bakken

Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **burger** voorzichtig in de koekenpan en bak 3 - 4 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Snij de **tomaat** in partjes. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie, wittewijnazijn, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tomaat** en **mesclun** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **aardappelen** en de **champignons** met **ui** over de borden. Leg op ieder bord **1 burger**. Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Kapsalon met vegetarische döner kebab

met ovenfriet, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteen



Vegetarische döner kebab



Geraspte Goudse kaas



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632/868	554/133
Vetten (g)	61	9
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,1
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	4,5	0,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Ovenfriet bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in frieten van ½ - 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, of langer als je ze nog knapperiger wilt. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.



2. Groenten snijden

Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Halveer de **little gem** en snijd in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Salade maken

Voeg ondertussen de sla en **tomaat** toe aan de saladekom en meng door de dressing.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat 200 gram groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met de klassieke kapsalon uit de snackbar!



3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk en een gelijke hoeveelheid mayonaise tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige mayonaise met **knoflook** naar smaak.

Tip: Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt of melk. De dressing kan wat dikker of dunner worden, maar dit doet niets af aan de smaak!



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** daarover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **vegetarische döner kebab** dan naast de frieten.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan de kapsalon.

Eet smakelijk!



Steak met volkoren-noedelsalade

met zoete Aziatische saus, limoen en verse munt

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Vissaus



Volkoren noedels



[Mini-]komkommer



Tomaat



Ui



Verse munt



Gemarineerde steak



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van **Meatier** is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte peper	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1925 / 460	424 / 101
Vetten (g)	11	2
Waarvan verzadigd (g)	1,7	0,4
Koolhydraten (g)	58	13
Waarvan suikers (g)	14,6	3,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	5,5	1,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in partjes. Meng in een kom de **knoflook**, **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree**, suiker en sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip 🍋 *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.*



4. Bakken

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **noedels** 4-5 minuten. Giet af en spoel af onder koud water. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de olie goed heet is, de **steak** voorzichtig in de pan. Bak in 1-3 minuten per kant goudbruin (zie Tip).

Tip: *Eet je liever een doorbakken steak? Bak het vlees dan 1-2 minuten langer.*



2. Vlees marinieren

Pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom en meng goed. Meng de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de **steak** met de marinade en laat staan tot stap 3 (zie Tip).

Tip: *Marineren zorgt ervoor dat het vlees zacht wordt. Heb je de tijd, marineer het vlees dan langer, of zelfs al de avond van tevoren!*



5. Afmaken

Voeg in de laatste minuut de marinade toe aan de pan en verwarm. Haal de **steak** uit de pan en bestrooi met zwarte peper. Laat rusten onder aluminiumfolie. Voeg de **noedels** toe aan de pan met de overgebleven saus en schep goed om. Meng de **noedels** vervolgens met de salade.



3. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Ris de blaadjes **munt** van de takjes en snijd fijn. Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat**, **ui** en **munt** goed door elkaar.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Snijd de **steak** tegen de draad in, in dunne plakjes. Verdeel de salade over de borden en verdeel de **steak** over de salade. Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Snelle spaghetti bolognese met ontbijtspek

met courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Ge droogde oregano



Geraspte Goudse kaas



Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want Knorr heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook een **vetarme Finesse-lijn, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens een **Knorr-vleesbouillonblokje** aan jouw maaltijd toe!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3582 / 856	655 / 157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,3
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	12	2
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. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Saus stoven

- Voeg de **passata**, de gedroogde **oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven (zie Tip).
- Verkruimel ¼ runderbouillonblokje per persoon boven de hapjespan.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de saus.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken en krijgt iedere hap smaak.

Eet smakelijk!

Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met tomaat, munt en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Verse geitenkaas



Rode puntpaprika



Voel je goed

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pan met deksel, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2134 /510	353 /84
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met per persoon: ¼ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ¼ el olijfolie. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verkrummel de **verse geitenkaas** en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **munt** met de **slamix**.



2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen (scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**.



Scan mij voor extra kooktips!



5. Salade op smaak brengen

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Voeg de geroosterde **groenten**, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de groenten toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pan met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak al roerend 1 minuut op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



6. Serveren

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

Weetje 🌱 De bulgur in deze maaltijd is een volkoren graan. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

Eet smakelijk!

Conchiglie in tomatensaus met burrata

met champignons en wortel

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Conchigli



Knoflookteen



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata



Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want **Knorr** heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook **een vetarme Finesse-lijn, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens **een vegetarische groentebouillonblokje** van Knorr aan jouw maaltijd toe!



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, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3029 /724	620 /148
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,9
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**. Verkruimel ½ bouillonblokje per persoon boven de pan.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Was of schil de **wortel**. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken.
- Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.



2. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **wortel** en **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 3 - 4 minuten mee, tot de **ui** zacht is.

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



3. Saus maken

- Voeg de **knoflook** en **Siciliaanse kruiden** toe aan de hapjespan en bak 1 minuut mee. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de **passata** toe en laat 2 - 3 minuten inkoken (scan voor kooktips!). Voeg de **pasta** en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Halveer de **burrata** en serveer bovenop de **pasta**.
- Besprenkel met de **basilicumcrème**.

Eet smakelijk!



Hartige gehakttaart met uienchutney

met sperziebonen

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



Bladerdeeg



Sperziebonen



Pikante uienchutney



Kerriepoeder



Gemalen kurkuma



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Bladerdeeg* (roll(s))	½	½	1	1½	1½	2
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Kerriepoeder (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3301 / 789	618 / 148
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,5
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	13	2,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **wortel** 4 - 5 minuten.
- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.

Weetje 🍷 Wortel zit boordevol vitamine A - goed voor de groei, de gezondheid van je huid, haar en nagels en een goede werking van je ogen en afweersysteem.



3. Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg de **sperziebonen** en een snufje zout toe.
- Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetbaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Pie maken

- Voeg de **uienchutney**, de **kurkuma**, het **kerriepoeder** en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt (scan voor kooktips!). Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de pie 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** mooi goudbruin is.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Verdeel de pie over de borden.
- Serveer met de **sperziebonen**.

Eet smakelijk!

Conchiglie uit de oven met mozzarella

met Midden-Oosterse kruiden en smokey tomatenketchup

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse
kruidenmix



Conchiglie



Mozzarella



Tomaat



Passata



Smokey
tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas

Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want **Knorr** heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook **een vetarme Finesse-lijn, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens **een vegetarische groentebouillonblokje** van Knorr aan jouw maaltijd toe!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

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
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	2908 / 695	581 / 139
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,5
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	17,1	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	6
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 voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 - 16 minuten en giet daarna af. Laat zonder deksel uitstomen.

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



3. Ovenschaal vullen

- Meng de **tomatenblokjes** en de **passata** door de smaakmakers in de hapjespan. Verwarm het geheel nog 2 minuten.
- Schep de **conchiglie** erdoor en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over een ovenschaal en leg de **mozzarellastukjes** erop. Bestrooi met de helft van de **geraspte kaas** en besprenkel met de **smokey tomatenketchup**.
- Bak de ovenschotel 5 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** is gesmolten.



2. Groenten bakken

- Snipper de **ui** (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **Midden-Oosterse kruiden** toe en bak 4 minuten mee.
- Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken en snijd de **tomaat** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Pluk de blaadjes van het **basilicum** en hak grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **geraspte kaas** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!

Parelcouscous met chorizo en courgette

met cranberychutney en gemengde sla

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Parelcouscous



Ui



Courgette



Knoflookteen



Chorizoblokjes



Cranberychutney



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Zongedroogde tomaten



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij
bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in
dit caloriebewuste recept!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Vork, pan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Chorizoblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Cranberrychutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Radichio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	130	260	390	520	650	780
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	452 / 108
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,7
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	14,9	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous**.
- Voeg de **parelcouscous** toe en kook zachtjes, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de **ui** in fijne halve ringen. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in dunne plakjes (scan voor kooktips!). Pers de **knoflook** of snijd fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ondertussen ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **chorizoblokjes**, **ui** en **knoflook** toe en bak 3 minuten. Voeg de **courgette** toe en bak 6 - 8 minuten, of tot de **courgette** gaar is.
- Voeg de **cranberrychutney** en de **parelcouscous** toe aan de hapjespan en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Voeg de **radichio en ijsbergsla** toe aan een saladekom. Breng op smaak met de wittewijnazijn, peper en zout.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in reepjes.



4. Serveren

- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** en **chorizoblokjes** over de borden. Verdeel de salade ernaast.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten**.
- Verkruiemel de **witte kaas** en verdeel over de salade.

Weetje 🍌 Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!

Bulgurbowl met harissa en portobello

met smokey kikkererwten en komkommer-tomatensalade

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



[Mini-]komkommer



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Ui



Portobello



Harissa



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan, keukenpapier, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	2	1	1	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 / 815	601 / 144
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,9
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	7,8	1,4
Vezels (g)	21	4
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**.
- Kook de **bulgur** 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Voeg de **Midden-Oosterse kruiden** toe en breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout. Meng goed door.
- Spoel de **kikkererwten** af onder koud water, laat uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kikkererwten** 12 - 14 minuten.



3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** en **tomaat** in blokjes (scan voor kooktips!).
- Meng in een kom per persoon: ½ tl wittewijnazijn met 1 tl extra vierge olijfolie. Voeg de **tomaat** en **komkommer** toe en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de sambal en de aangegeven hoeveelheid water voor saus.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Kikkererwten bakken

- Voeg 1 el zonnebloemolie per persoon en het **gerookte paprikapoeder** toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **portobello** in dunne plakken.
- Verhit een tweede koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **portobello** en de **ui** 5 minuten.
- Roer de **harissa** en honing door de **portobello** en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over diepe borden.
- Verdeel de **portobello**, **kikkererwten** en tomaat-komkommersalade erover.
- Garneer met de sambalmayonaise.

Eet smakelijk!

Tuna melt naanpizza

met Siciliaanse kruiden, bieslook en tomaat-komkommersalade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Naanbrood



Geraspte Goudse kaas



[Mini-]komkommer



Tomaat



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Verse bieslook



Tonijn in olijfolie



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1½	3	¾	1	¾	4
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 / 801	514 / 123
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	18,8	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **passata**, **Siciliaanse kruiden**, balsamicoazijn en de helft van de suiker toe. Bak 4 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes (scan voor kooktips!).
- Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **bieslook** fijn.
- Meng in een grote saladekom de wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, mosterd en de overige suiker tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Pizza maken

- Bak ondertussen de **naanbroden** 4 - 5 minuten in de oven op een bakplaat met bakpapier.
- Laat ondertussen de **tonijn** uitlekken.
- Besmeer de **naanbroden** met de tomatensaus. Beleg met de **tonijn** en de helft van de **ui**.
- Verdeel de **kaas** over de naanpizza's en bak 5 - 8 minuten in de oven.



4. Serveren

- Voeg kort voor serveren de **komkommer**, **tomaat** en **bieslook** toe aan de saladekom. Voeg de overige **ui** toe en meng goed.
- Verdeel de naanpizza's over de borden.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!

Courgettesoep met bospaddenstoelenpesto

met gratineerde bruine ciabatta

Familie **Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte Goudse kaas



Olijfolie met truffelaroma



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

Het loont om een ui zorgvuldig te pellen - van alle ringen
zitten in de buitenste de meeste voedingsstoffen!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Kokend water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	3690 / 882	435 / 104
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,7
Koolhydraten (g)	58	7
Waarvan suikers (g)	7,3	0,9
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden en kook 300 ml water per persoon. Snipper de **ui**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snijd of schaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de **courgette**. Snijd de overige **courgette** in blokjes.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Broodje bakken

Snijd het **broodje** in de lengte doormidden. Besmeer met de helft van de **bospaddenstoelenpesto** en bestrooi met de helft van de **kaas**. Leg het brood op een bakplaat met bakpapier en bak 8 minuten in de oven.



2. Roosteren en bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** 2 minuten. Voeg de **courgetteblokjes** toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.

Weetje 🍷 *Wist je dat pompoenpitten veel zink bevatten? Zink is een belangrijk mineraal voor de groei en het afweersysteem, en zit vooral in dierlijke producten. Voor vegetariërs is het dus extra belangrijk om op de inname van zink te letten.*



5. Op smaak brengen

Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de soep te dik vindt. Roer de overige **pesto** en **kaas** door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



3. Koken en bakken

Voeg de **aardappelen** en 300 ml kokend water per persoon toe aan de soeppan. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan. Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Verhit ondertussen de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de **courgettelinten** 5 minuten op middellaag vuur. Keer halverwege om.



6. Serveren

Verdeel de soep over soepkommen. Verdeel de **courgettelinten** over de kommen en garneer met de **pompoenpitten**. Besprenkel met de **olijfolie met truffelaroma naar smaak**. Serveer met het gratineerde **broodje**.

Eet smakelijk!



Volkoren spaghetti in romige saus met gehakt

met harissa, spinazie en verse peterselie

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Volkoren spaghetti



Rundergehakt met köftekruiden



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Spinazie



Roomkaas



Harissa



Rode peper



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met koftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 / 754	563 / 135
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	2,6
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	19,5	3,5
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Verkruimel ½ bouillonblokjes per persoon erboven. Kook de **pasta** 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snij de **paprika** in reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op hoog vuur.
- Voeg de **paprika**, **knoflook** en **rode peper** toe aan de hapjespan en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak 2 - 3 minuten mee.

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



3. Saus maken

- Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de hapjespan en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snij ondertussen de **peterselie** fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Laat al roerend slinken.



4. Serveren

- Roer de **roomkaas** door de saus. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de **pasta** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Verdeel de **pasta** met saus over diepe borden. Besprenkel met de **harissa** en garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Quesadilla's met paddenstoelen en paprika

met zelfgemaakte avocado-roomdip en tortillachips

Familie Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Witte tortilla



Geraspte Goudse kaas



Mix van ui en knoflook



Gemengde gesneden paddenstoelen



Paprika



Avocado



Biologische zure room



Sweet chili tortillachips



Mexicaanse kruiden



Paprikapoeder



Limoen



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

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



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mix van ui en knoflook* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	175	350	350	525
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	110	150	185	225
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Limoen* (stuk(s))	½	½	1	1½	1½	2
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)	3364 /804	708 /169
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,5
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	8,7	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui** en gesneden **paddenstoelen** 3 minuten.
- Snijd ondertussen de **paprika** in reepjes. Voeg de **paprika** en het **paprikapoeder** toe aan de wok of hapjespan en bak 5 - 6 minuten verder. Breng goed op smaak met peper en zout.



2. Quesadilla's maken

- Snijd de **limoen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de helft van de **zure room** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Besmeer de **tortilla's** met de kruidenroom en verdeel de **geraspte kaas** erover.
- Beleg de helft van elke **tortilla** met de gebakken **groenten** en vouw de andere kant over de **groenten** tot een quesadilla. Leg de quesadilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten bovenin de oven.



3. Avocadodip maken

- Halveer ondertussen de **avocado** en verwijder de pit en schil (scan voor kooktips!). Prak in een kom het vruchtvlees fijn.
- Voeg de overige **zure room** toe aan de kom met **avocado**. Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de kom.
- Meng goed en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Halveer de quesadilla's en verdeel over de borden.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**, de zelfgemaakte **avocadodip** en de **tortillachips**.

Eet smakelijk!



Pastasalade met kip en avocado

met honing-mosterddressing en witte kaas

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Radicchio en ijsbergsla



Tomaat



Witte kaas



Avocado



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa gebracht. In de eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekten men hun verukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 / 893	738 / 176
Vetten (g)	45	9
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,5
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	14,1	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	2,4	0,5

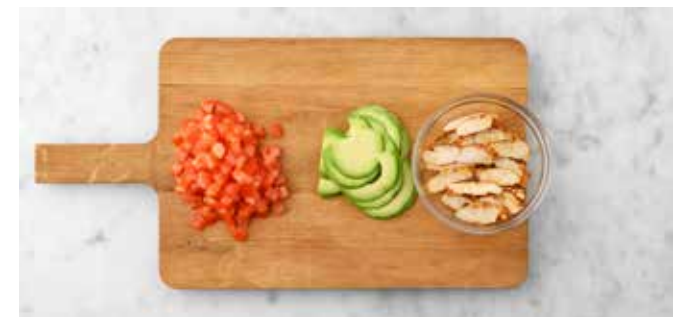
Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Verhit ondertussen ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de **kip** nog 4 - 5 minuten, of tot gaar.



2. Groenten snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken (scan voor kooktips!).
- Snijd de **kip** in plakken.

Weetje 🍌 *Avocado is rijk aan plantaardige onverzadigde vetten. Het eten van deze vrucht heeft hierdoor een positief effect op je cholesterolgehalte en helpt je hart en bloedvaten gezond te houden.*



Scan mij voor extra kooktips!



3. Dressing maken

- Meng in een saladekom per persoon: 1 el mayonaise, ½ el mosterd, ½ el honing en 1 tl wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla**, **tomaat** en **pasta** toe aan de saladekom en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de pastasalade over de borden
- Serveer de **avocado**plakjes en **kipfilet** eroverheen.
- Verkruiemel de **witte kaas** over de borden.

Eet smakelijk!



Biefstukreepjes met volkoren noedels

met zoete Aziatische saus, Oosterse groentemix en gomasio

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukreepjes



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Volkoren noedels



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Woksaus met gember



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, pan, koekenpan, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	550 /131
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,4
Koolhydraten (g)	65	16
Waarvan suikers (g)	24	5,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	2,4	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **noedels**. Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de ketjap en **woksaus met gember**. Dek af met aluminiumfolie en zet opzij tot gebruik.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **mix van gember, knoflook en rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut aan.



2. Groenten bakken

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



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de **biefstukreepjes** in 1 minuut rondom bruin. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Schep de **noedels** met groenten in diepe borden.
- Verdeel de **biefstukreepjes** en de eventuele saus uit de pan erover.
- Garneer met de **gomasio**.

Weetje 🌱 *Wist je dat Chinese kool rijk is aan calcium, foliumzuur en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en gezonde spieren door de calciumboost.*

Eet smakelijk!

Zelfgemaakt platbrood met geitenkaas

met courgette, basilicumcrème en rucolasalade

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Tarwebloem



Bakpoeder



Courgette



Rucola en veldsla



Gedroogde oregano



Basilicumcrème



Biologische volle yoghurt



Ui



Tomaat



Passata



Verse geitenkaas



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

In dit recept maak je zelf platbrood! Je maakt het deeg met slechts 3 ingrediënten, namelijk bloem, yoghurt en bakpoeder. Omdat er geen gist gebruikt wordt, hoeft het deeg niet te rijzen en zet je snel en eenvoudig je eigen platbrood op tafel!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, deegroller, saladekom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tarwebloem (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Bakpoeder (g)	7	14	21	28	35	42
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2264 / 541	492 / 118
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2,1
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	10,3	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	18	4
Zout (g)	3,8	0,8

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 de bloem en de **yoghurt** af. Voeg de bloem, **yoghurt** en per persoon: 1 ½ tl bakpoeder en ½ tl zout toe.
- Kneed tot een glad, elastisch deeg. Het deeg hoort nog steeds een beetje plakkerig te zijn, maar voeg eventueel wat extra bloem toe.
- Verdeel het deeg in twee stukken per persoon. Bestrooi het aanrecht met bloem en rol elk stuk deeg zo plat mogelijk uit.



4. Groenten bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **courgette**, de overige **ui** en de helft van de **oregano** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



2. Platbrood bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak, wanneer de olie goed heet is, 1 **platbrood** 1 - 2 minuten per kant.
- Leg het **platbrood** op een bakplaat met bakpapier.
- Herhaal met het overige deeg. Voeg eventueel extra olie toe. Zet de bakplaat apart.



5. Platbrood bakken

- Besmeer elk **platbrood** met 2 el **passata** en strooi de overige **oregano** erover.
- Breng op smaak met peper en zout en beleg met de **ui** en **courgette**.
- Verkruimel de **geitenkaas** erover en besprenkel met de helft van de **basilicumcrème**. Bak de **platbroden** 4 - 6 minuten in de oven.



3. Groenten snijden

- Snijd de **courgette** in dunne plakjes.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen. Snipper de overige **ui** fijn (zie Tip).
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat** en de gesnipperde **ui** toe aan een saladekom en bewaar apart.

Tip: De gesnipperde ui gaat rauw in de salade. Houd je niet van rauwe ui? Snijd dan de hele ui in ringen en bak mee met de courgette.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

- Voeg de sla, de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème** toe aan de saladekom.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd de **platbroden** in stukken en serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Heekfilet met zoete-aardappelpuree en spekjes

met prei en gebakken ui

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Aardappelen



Prei



Spekreepjes



Wortel



Heekfilet



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

Wist je dat de onderkant van prei het lekkerste smaakt? Haal het kontje eraf en snijd de rest in ringen. Haal de buitenste bladeren en het bovenste stukje eraf. Dit is namelijk een stuk tuaier en bevat niet veel smaak.



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan, keukenpapier, aardappelstamper, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 / 589	382 / 91
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,8
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de gewone en **zoete aardappelen** en verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Weeg de **aardappelen** af. Was de **wortel**, gewone en **zoete aardappelen** grondig of schil en snijd in grove stukken (scan voor kooktips!). Snijd de **prei** in dunne ringen en de **ui** in halve ringen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Stoven

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en roerbak de **prei** 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout en voeg 2 el water per persoon toe. Zet op middellaag vuur en stoof de **prei**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Schep af en toe om. Kook de **wortel**, gewone en **zoete aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar in de pan. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



3. Bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** samen met de **ui** in 4 - 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



4. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.



5. Puree maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Meng de gestoofde **prei**, de mosterd en de helft van de **spekreepjes** door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de puree over de borden en leg de vis erop. Garneer met de overige **ui** en **spekreepjes**.

Weetje 🍌 Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Eet smakelijk!

Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-
paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas

Tip voor in de voorraadkast

Met bouillonblokjes in huis verfraai je heel makkelijk en snel de smaak van elke maaltijd. Goed nieuws, want Knorr heeft het assortiment flink uitgebreid. Wist je dat ze ook **een vetarme Finesse-lijn, Low Salt- en zelfs Zero Salt-bouillonblokjes** hebben? Voeg zelf eens **een vegetarische groentebouillonblokjes** van Knorr aan jouw maaltijd toe!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	2540 /607	499 /119
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	68	13
Waarvan suikers (g)	12	2,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
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 200 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens door de helft.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes (scan voor kooktips!). Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke **wittekaasplak** met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

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



Scan mij voor extra kooktips!



3. Orzo koken

- Verhit een hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur.
- Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg ruim water toe, breng aan de kook en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.



2. Ovenschaal vullen

- Voeg de gesneden **paprika**, **ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de **groenten** met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten** en bak 20 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetbaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en **groenten**.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



Gemarineerde steak met uienjus

met aardappelpartjes en komkommersalade

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Little gem



[Mini-]komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van **Meatier** is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2	4	1	1	5	5
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	365 /87
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	7,6	1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Haal de **steak** uit de koelkast en om op kamertemperatuur te laten komen. Breng ruim water aan de kook in een hapjespan met deksel. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet het water daarna af voeg opnieuw toe aan de pan.

:



4. Saus maken

Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de pan met **ui**. Meng goed door en laat 1 minuut koken (zie Tip). Zet het vuur uit en roer het **mosterdzaad** erdoorheen.

Tip: Als je geen ketjap in huis hebt kun je ook een sojasaus met wat suiker of honing gebruiken.



2. Salade bereiden

Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, mayonaise en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Snijd de **sla** en de **verse kruiden** fijn. Zet opzij tot stap 5.



5. Afmaken

Voeg ½ el roomboter per persoon en de **Italiaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Voeg vlak voor serveren de **komkommer**, de **sla** en de **verse kruiden** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



3. Steak bakken

Snij de **ui** in halve ringen (scan voor kooktips!). Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg, zodra de roomboter goed heet is, de **steak** en de **ui** in de pan en bak de **steak** 1 - 3 minuten per kant. Haal de **steak** uit de pan en breng op smaak met peper en zout. Laat rusten onder aluminiumfolie.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en de salade over borden. Snijd de **steak**, tegen de draad in, in dunne plakken en serveer ernaast. Schenk de uienjus over de **steak**.

Weetje 🍋 Komkommers bestaan voor een groot deel uit water, maar bevatten ook vitamines en mineralen. Ze hydrateren, bevatten weinig calorieën en zorgen tegelijkertijd voor essentiële voedingsstoffen. Win-win-win dus!



Knapperige plantaardige kipburger met dillemayo

op een wortelbroodje met frieten en komkommersalade

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Wortelbroodje



Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager



Lollo biondo



[Mini-]komkommer



Verse dille



Ui



Geel mosterdzaad



Nieuw ingrediënt in je box! Met deze burger van **De Vegetarische Slager** geniet van je van de malse textuur en lekkere smaak van traditionele kip, maar dan volledig plantaardig. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, saladekom, steelpan, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2	4	1	1	5	5
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lollo biondo* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4247 / 1015	563 / 135
Vetten (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,1
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Serveer dan de burger zonder de frietjes. De aardappelen kun je op een ander moment gebruiken.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Burger bakken

Meng in een kleine kom de mayonaise met de **dille**, de helft van de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger** 6 - 7 minuten, draai regelmatig om.



2. Bakken

Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en zorg ervoor dat er genoeg ruimte overblijft om later het **broodje** toe te voegen. Bak 22 - 24 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om. Snijd het **wortelbroodje** open en bak de laatste 4 - 6 minuten mee.



5. Salade maken

Bewaar ½ el uisaus per persoon apart. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige: uisaus, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Houd voor elke **burger** een heel **slablad** apart en snijd de overige **sla** grof. Snijd de **komkommer** in halve maantjes.



3. Saus maken

Snipper de **ui**. Verhit het water in een steelpan met wittewijnazijn en suiker. Voeg, als de suiker is opgelost, de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur. Haal van het vuur en bewaar apart. Snijd ondertussen de **dille** fijn.



6. Serveren

Meng kort voor serveren de **sla** en **komkommer** met de dressing in de saladekom. Beleg het **broodje** met de dillemayo, de achtergehouden uisaus, 1 **slablad** en de **burger**. Serveer met de frietjes, de salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Wortel-preistamppot met spekjes en gehaktballetjes met zelfgemaakte jus

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Prei



Spekreepjes



Gehaktballetjes van varken en rund



Ketjap manis



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

Wist je dat aardappelen meer vitamines behouden als je ze met schil en al kookt?



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan, pan, aardappelstamper, schuimspaan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gehaktballetjes van varken en rund* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Ketjap manis (ml)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 / 868	510 / 122
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	26	3,6
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	17,3	2,4
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen en wortels koken

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip). Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken (Scan voor kooktips!). Snijd de **wortel** in stukken van 3 cm. Kook de **wortel** en **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Kook je voor meer dan 4 personen? Gebruik dan twee pannen met deksel voor de wortel en aardappelen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Spekreepjes bakken

Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 5 - 7 minuten knapperig. Haal de **spekjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



3. Prei stoven

Snijdt ondertussen de **prei** in dunne ringen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan. Laat de **prei** 5 - 7 minuten aanstoven. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de koekenpan van de **spekjes** opnieuw op middelhoog vuur en voeg ½ el roomboter per persoon toe.



4. Gehaktballen bakken

Bak de **gehaktballetjes** in 4 - 6 minuten rondom bruin. Haal ze uit de pan en bewaar apart (zie Tip). Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd, 10 ml ketjap en ¼ bouillonblokje toe. Roer goed door met een garde en blus af met 50 ml water per persoon. Voeg de **gehaktballetjes** weer toe en laat het geheel zachtjes inkoken tot serveren.

Tip: De gehaktballen hoeven nog niet gaar te zijn. Je verwarmt ze later nog in de jus.



5. Stampot maken

Voeg de **prei** toe aan de pan met **aardappelen** en **wortel**. Stamp de **aardappelen**, **wortel** en **prei** grof met een aardappelstamper. Voeg per persoon: ½ el roomboter, ½ tl mosterd en een scheutje melk toe. Roer de **spekreepjes** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de wortel-preistampot over de borden. Leg de **gehaktballetjes** erop en schenk de jus erover.

Weetje 🍌 *Wist je dat we gemiddeld nog geen 150 gram groente eten per dag? Dat is een stuk minder dan de ADH. Geen zorgen, deze maaltijd bevat ruim 250 gram groente per portie!*

Eet smakelijk!



Wraps met biefstukreepjes en aardappelpartjes

met zoetzure komkommer en muntmayonaise

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Biefstukreepjes



Witte tortilla



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



[Mini-]komkommer



Paprika



Verse munt



Gedroogde oregano



Griekse kruidenmix



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

Wist je dat oregano een van de meest gebruikte kruiden
wereldwijd is? Zo heeft oregano een vaste waarde in de
Mediterraanse en Mexicaanse keuken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, hapjespan, grote koekenpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 /930	519 /124
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	96	13
Waarvan suikers (g)	16,3	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	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 180 graden.
- Snijd de **komkommer** in staafjes van 5 cm.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **komkommer** toe, meng goed en bewaar apart.
- Was de **aardappelen** en snijd in partjes (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 dit recept bevat veel calorieën. Als je op je calorie-inname let, bereid dan slechts de helft van de aardappelen. De rest kun je een andere keer gebruiken.



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **paprika**, **knoflook** en **oregano** 4 - 6 minuten.
- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de **biefstukreepjes** toe aan de **groenten** en bak 1 - 2 minuten. Voeg de honing toe en breng op smaak met peper en zout.



2. Saus maken

- Breng een bodempje water aan de kook in een hapjespan.
- Voeg de **aardappelen** toe aan de hapjespan en stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Snijd de **munt** fijn. Meng in een kleine kom de **munt** met de mayonaise, het water en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes.



4. Serveren

- Voeg ½ el olijfolie per persoon en de **Griekse kruidenmix** toe aan de pan met **aardappelen** en meng goed. Bak de **aardappelen** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Besmeer de **tortilla's** met de muntmayonaise. Vul de **tortilla's** met de **groenten**, **biefstukreepjes** en zoetzure **komkommer** en vouw ze op (scan voor kooktips!). Serveer met de **aardappelpartjes**.



Scan mij voor extra kooktips!



Rijstsalade met vegetarische runderstukjes in teriyaki met sinaasappel, taugé en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bosui



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Rode peper



Botersla



Limoen



Handsinaasappel



Vegetarische runderstukjes



Teriyakisaus



Taugé



Gezouten pinda's



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

De vegetarische runderstukjes zijn gemaakt van tarwekorrels.
Ze hebben een vezelachtige structuur en zitten vol ijzer en
vitamine B12.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, waterkoker, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	652 / 156
Vetten (g)	25	6
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,7
Koolhydraten (g)	88	20
Waarvan suikers (g)	17,7	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de het witte gedeelte van de **bosui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook voor de **rijst**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan met de **knoflook** en **bosui**, voeg het kokende water toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten snijden

- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de **botersla** grof. Snijd de **limoen** in partjes. Pel de **sinaasappel**. Snijd de **sinaasappelpartjes** in kleine stukken.
- Meng in een kom de helft van het groene gedeelte van de **bosui** met per persoon: ¼ el extra vierge olijfolie, het sap van 1 **limoenpartje**, peper en zout.
- Meng de **botersla** erdoor.



3. Vegetarische runderstukjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Fruit de **rode peper** en de overige **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **vegetarische runderstukjes** toe en roerbak 2 - 3 minuten.
- Voeg de **teriyakisaus** en de **taugé** toe en bak nog 1 minuut mee.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.



4. Serveren

- Verdeel de **botersla** over diepe borden. Serveer de **rijst** hierbij aan de andere kant van het bord.
- Leg de **vegetarische runderstukjes** met de saus uit de pan bij de **rijst** en leg de **sinaasappelstukjes** op de salade.
- Garneer met de **pinda's** en de overige groene **bosuingen**.

Eet smakelijk!



Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Cherrytomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pan, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef

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
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2326 / 556	319 / 76
Vetten (g)	17	2
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	11,5	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	22	3
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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van het **citroenrasp**.



4. Salade maken

Giet de **cherrytomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **cherrytomaten** 10 - 15 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



2. Tomatenrisotto maken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de overige de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kleine kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **cherrytomaten**, **garnalen** (inclusief olie) en de helft van het kruiden-citroenmengsel toe aan de **risotto**. Roer goed door.

Tip: Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.



3. Tomatenrisotto garen

Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen (scan voor kooktips!). Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip).

Tip: Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



Scan mij voor extra kooktips!



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met het overige basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Peruaanse vegetarische roerbak met portobello en spiegelei met zoete-aardappelfrietjes en pittige groene saus

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Ei



Portobello



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Ui



Peruaanse kruidenmix



Tomaat



Sojasaus



Worcestershiresaus



Groene peper



Yoghurdressing



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

Portobello is echt een superfood - niet alleen in voedingswaarden, maar ook in formaat. Ze zitten vol vitamine B en kunnen een diameter van wel 15 cm hebben!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan, hoge kom, pan, staafmixer, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurd dressing* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	595 / 142
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	104	18
Waarvan suikers (g)	13,6	2,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,6	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. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik (scan voor kooktips!). Meng in een kom met per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl **Peruaanse kruiden**. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Roerbakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, ⅔ van de **knoflook** en ½ tl **Peruaanse kruiden** per persoon 1 - 2 minuten. Voeg de **portobello** en de **tomaat** toe en laat 3 - 4 minuten stoven. Voeg daarna de bouillon, de **worcestershiresaus** en **sojasaus** naar smaak toe en laat het geheel nog 3 - 4 minuten sudderen, of tot het vocht grotendeels verdampt is.



2. Snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **portobello** in plakken. Snijd de **tomaat** in blokjes. Bereid de bouillon (zie Tip).

Tip: Is het lastig om 20 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 of bewaren voor een klein lunchsoepje de volgende dag.



5. Sausje maken

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **groene peper** fijn. Meng in een hoge kom de overige **knoflook**, de **groene peper**, de yoghurt dressing en per persoon: ½ el olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Mix met de staafmixer tot een glad sausje. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.



3. Rijst koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Meng vlak voor het serveren de **zoete aardappel** door de portobello-tomatenstoof. Verdeel de **rijst** over de borden en schep de portobellostoof ernaast. Leg het spiegelei op de **rijst**. Serveer de groene saus erbij.

Eet smakelijk!

Teriyaki kipburger

met aardappelpartjes en frisse salade

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Ui



Teriyakisaus



Botersla



Gele wortel



Hamburgerbol met sesam



Oranje kipburger



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

Teriyakisaus komt van de gelijknamige Japanse kooktechniek waarbij vlees of vis een glimmend (teri) glazuurlaagje krijgt en op een hete plaat wordt gegrild (yaki).



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	175	350	525	700	875	1050
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Gele wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjestroep* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3636 / 869	576 / 138
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	21,3	3,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **aardappelen** in partjes en meng ze in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.



3. Salade maken

- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en ½ el mayonaise en breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd de **sla** fijn en meng in de saladekom met de dressing en geraspte **wortel**.



2. Burgers bakken

- Snijd de **ui** in dunne halve ringen (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 1 minuut.
- Voeg de **burgers** toe en bak in 2 - 3 minuten per kant gaar.
- Voeg in de laatste minuut de **teriyakisaus** en per persoon ½ el honing per persoon toe.



Scan mij voor extra kooktips!



4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden. Beleg elk **broodje** met wat salade en leg 1 **kipburger** en een beetje gebakken **ui** erop.
- Verdeel de mini-hamburgerbollen over de borden.
- Leg de salade ernaast en serveer de **aardappelpartjes** met de overige mayonaise.

Eet smakelijk!

Japanse stijl bowl met kipgehaktballetjes

met knoflookrijst, sojabonen, chioggiabiet en furikake

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



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



Kipgehakt met
Oosterse kruiden



Knoflookteen



Sushirijst



Paksoi



Sojabonen



Sesamolie



Furikake



Ui



Chioggiabiet

NIEUW

INGREDIËNT



Nieuw ingrediënt in je box! De chioggia biet, ook wel bekend als snoepbiet, is een bijzondere variant van de biet en is afkomstig uit de Italiaanse stad Chioggia.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojabonen* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Furikake (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Choggiabiet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	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
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	2753 / 658	422 / 101
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	16,8	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

Breng 175 ml water per persoon, afgedekt, aan de kook in een pan met deksel. Voeg de juiste hoeveelheid **sushirijst** toe, zet het vuur laag zodat het zachtjes kookt en laat 12 - 15 minuten koken (zie Tip). Zet het vuur daarna uit en laat afgedekt staan tot serveren. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui** (scan voor kooktips!).

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



Scan mij voor extra kooktips!



4. Groenten bakken

Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **paksoi** en de **sojabonen** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte van de **paksoi** toe en bak 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit, maar laat de groenten in de pan tot serveren.



2. Groenten snijden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en bewaar de stelen en groene bladeren apart van elkaar. Snijd de **biet** in dunne plakjes en meng in een kom met per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ el suiker, peper en zout.



3. Kipgehaktballetjes maken

Meng in een tweede kom het **gehakt** met de **ui**, peper en zout. Draai 3 - 4 balletjes per persoon van het **gehakt**. Verhit de helft van de **sesamololie** in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 3 - 4 minuten rondom bruin. Draai het vuur laag, dek de pan af en bak nog 8 - 10 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.



5. Saus maken

Voeg de sojasaus en per persoon: 2 el water en ½ el honing toe aan de koekenpan met gehaktballetjes. Verhit het geheel al roerend nog 2 - 3 minuten.



6. Serveren

Voeg 1 ½ el vocht van de biet per persoon bij de gekookte **sushirijst** en meng goed. Verdeel de **rijst** over kommen. Leg de **paksoi**, **sojabonen** en gehaktballetjes erop. Giet de overige soja-honingsaus over de gehaktballetjes en de **groenten**. Leg de zure **biet** erbij. Garneer het gerecht met de overige **sesamololie** en de **furikake**.

Eet smakelijk!

Linguine met garnalen

met puntpaprika, harissa en basilicum

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



Garnalen



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

Volgens Italianen past elke pastasoort bij een bepaalde saus.
Zo past linguine, het dikkere broertje van spaghetti, perfect
bij een lichte saus op basis van olie.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, koekenpan met deksel, fijne rasp, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 / 613	558 / 133
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,9
Koolhydraten (g)	81	18
Waarvan suikers (g)	12,4	2,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

Snijd de **paprika** in ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes (scan voor kooktips!). Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes.

Weetje 🍋 *Wist je dat puntpaprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Deze antioxidant beschermt onze cellen en organen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Je vindt vitamine E ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten.*



Scan mij voor extra kooktips!



4. Saus maken

Verhit de overige olijfolie in de koekenpan van de **puntpaprika**. Voeg de **garnalen**, **ui** en de **knoflook** toe aan de pan en bak 2 - 3 minuten. Verlaag het vuur, leg de **garnalen** op aluminiumfolie, en voeg de **passata**, **tomatenblokjes**, **gedroogde oregano**, rodewijnazijn, suiker en **harissa** toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken. Rasp ondertussen de **Parmigiano Reggiano**.



2. Puntpaprika bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **puntpaprika** toe aan de pan en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



5. Pasta mengen

Voeg de **linguine** en de helft van de **puntpaprika** toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak met peper, zout en extra vierge olijfolie naar smaak.



3. Pasta koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Kook de **linguine**, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden en garneer met het **basilicum**, **garnalen**, de overige **puntpaprika** en de geraspte **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



Bowl met orzo en kippendijreepjes

met komkommer, cherrytomaten, munt en yoghurt

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Orzo



[Mini-]komkommer



Verse munt



Citroen



Gesneden rode ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Rode cherrytomaten



Biologische volle yoghurt



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, grote kom, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	2	4	¾	1	4¼	5
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rode ui* (g)	35	75	115	150	190	225
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	425	600	775	950
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 / 702	326 / 78
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,1
Koolhydraten (g)	72	8
Waarvan suikers (g)	15,7	1,7
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn (scan voor kooktips!).
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 minuten. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Yoghurtdressing maken

- Snijd de **mint** fijn.
- Snijd de **citroen** in partjes.
- Meng in een kom de **yoghurt** met de helft van de **fijngesneden mint**. Voeg het sap van 1 **citroenpartje** per persoon toe en breng op smaak met peper en zout.



2. Meng

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes** in 6 - 8 minuten rondom bruin en gaar.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Halveer de **cherrytomaten** en snijd eventuele grote **cherrytomaten** in vieren.
- Meng in een grote kom de **komkommer**, **tomaat**, extra vierge olijfolie en balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍅 *Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten meer vitaminen en mineralen. Ze bevatten voornamelijk meer kalium, vitamine A en C en foliumzuur.*



4. Serveren

- Server de **orzo** in diepe kommen.
- Server met de **cherrytomaten**, **komkommer** en **kippendijreepjes**.
- Verdeel de yoghurtdressing hierover.
- Garneer met de overige **mint** en de eventueel overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Pittige curry met kip en rijst

met paprika, cherrytomaten en verse koriander

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Paprika



Kokosmelk



Sojasaus



Afrikaanse kruidenmix



Cherrytomaten in blik



Verse koriander



Gesneden ui



Gele currykruiden



Knoflookteen



Rode peper



Gemberpuree



Kippendijreepjes met kebabkruiden



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

Kippendij wordt gezien als het smaakvolste stukje van de kip.
In dit recept is het alvast voorgesneden, waardoor je deze curry al binnen 15 minuten op tafel zet!



Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, grote koekenpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3084 / 737	496 / 119
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,7
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,4	2,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**, voeg ¼ bouillonblokje per persoon toe en kook de **rijst** 12 - 15 minuten (zie Tip). Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de **kippendijreepjes** met de **Afrikaanse kruidenmix** en ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Laat marineren tot verder gebruik.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in reepjes (scan voor kooktips!). Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

Tip: Wil je tijd besparen? Gebruik dan een waterkoker om snel kokend water te hebben.



Scan mij voor extra kooktips!



3. Curry maken

- Voeg vervolgens de **cherrytomaten** in blik, de **kokosmelk** en ½ tl suiker per persoon toe aan de **groenten**.
- Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.

Weetje 🍅 Wist je dat tomaten uit blik bijna net zoveel vitamines en mineralen bevatten als verse tomaten? In totaal bevat dit gerecht meer dan 300 gram groente, en dat voor een maaltijd die in 15 minuten op tafel staat.



2. Groenten en kip bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **gesneden ui** en de **gele currykruiden** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg vervolgens de gemarineerde **kippendijreepjes**, **paprika**, **rode peper**, **gemberpuree** en **knoflook** toe en bak nog 4 - 6 minuten (zie Tip).
- Blus af met de **sojasaus**.

Tip: Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Verdeel de curry met **kip** over de **rijst**.
- Garneer met de **koriander** (zie Tip).

Tip: Is niet iedereen liefhebber van koriander? Laat het dan achterwege of serveer apart, zodat je de koriander zelf naar smaak kunt toevoegen.

Eet smakelijk!



Penne met spinazie-roomsaus

met cherrytomaten en Parmigiano Reggiano

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Kruidentroomkaas



Spinazie



Gerookt paprikapoeder



Rode cherrytomaten



Tomatentapenade



Ui



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



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

Stroeve tanden van de spinazie? Dat ga je tegen door er calciumrijke ingrediënten bij te eten - zoals de kaas in dit gerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Fijne rasp, pan, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kruidentroomkaas* (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3561 / 851	806 / 193
Vetten (g)	45	10
Waarvan verzadigd (g)	20,7	4,7
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ groentebouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de pasta.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat kookvocht.
- Snipper ondertussen de **ui** (scan voor kooktips!).
- Snijd het **basilicum** fijn.



Scan mij voor extra kooktips!



2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan of hapjespan op hoog vuur.
- Bak de **ui** en **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur van de pan met **tomaat** naar middelhoog. Blus af met 1 tl balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **roomkaas**, **spinazie**, **tomatentapenade** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** per persoon toe en roer goed door.

Weetje 🍅 *cherrytomaten misschien kleiner zijn dan gewone tomaten, maar ze bevatten meer voedingsstoffen; er zit meer kalium en foliumzuur in, en ook vitamine A en C.*



3. Saus maken

- Voeg 45 ml kookvocht per persoon toe (zie Tip).
- Schep de **pasta** door de saus en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe tot de saus de gewenste dikte heeft.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met **Parmigiano Reggiano** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!