



Eenpanspasta kip Alfredo

met penne, broccoli en geraspte kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Knoflookteen



Kookroom



Penne



Broccoli



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	469 /112
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,1
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	56	8
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de kipfilet in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal daarna uit de hapjespan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Mengen

- Voeg de broccoli toe en kook nog 7 minuten.
- Voeg de kip toe en kook nog 5 minuten (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en laat de saus iets langer inkoken zonder deksel.



Saus maken

- Voeg de bouillon, room, wittewijnazijn en pasta toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 4 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



Serveren

- Haal de hapjespan van het vuur en roer 2/3 van de geraspte kaas door de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige kaas.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Fit & Bewust



Aardappelen



Komkommer



Biologische zure room



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Kumato-tomaat



Paprikapoeder



Zoet-pittige chilisaus



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	428 / 102
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,9	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Frietjes bakken

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

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



Kip paneren

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



Nuggets maken

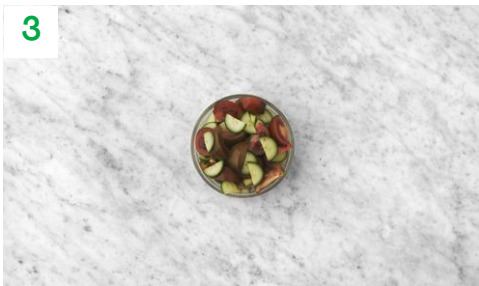
- Meng in een kom de helft van de zure room met het paprikapoeder en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in gelijke stukjes van 3 cm om nuggets te maken.
- Bedek de nuggets met het zure-roomsausje.



Kip bakken

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

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



Salade maken

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



Serveren

- Serveer de nuggets met de frietjes en de salade.
- Serveer de zoet-pittige chilisaus eraan.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Casarecce alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Mini-romatomen



Passata



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte pecorino DOP



Verse basilicum en oregano



Ricotta



Casarecce



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	62½	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	3	5	5
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3259 /779	599 /143
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Vorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de Siciliaanse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Aubergine bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur.
- Bak de aubergine in 10 - 12 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp. Snijd de oregano fijn.

Weetje: De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.



Serveren

- Voeg de pasta, de oregano, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de ricotta, de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.



Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, geroosterd amandelschaafsel en kokosmelk

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie Fit & Bewust



Rode peper



Rode ui



Woksaus met gember



Gemalen kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Tomatenpuree



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Biologische volle yoghurt



Paprika



Mais in blik



Geel mosterdzaad



Amandelschaafsel



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Geel mosterdzaad (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3159 /755	528 /126
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	17	2,8
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	26,7	4,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	3
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in fijne reepjes.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de koriander grof.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de kokosmelk toe aan de groenten. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui, de knoflook, het mosterdzaad, de rode peper en de gemalen kurkuma toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af en voeg toe aan de pan samen met de tomatenpuree, woksaus met gember, venkel en paprika.
- Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



Serveren

- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een kom de yoghurt met 1/3 van de verse koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de curry en de yoghurtsaus erop. Garneer met het amandelschaafsel en de overige verse koriander.



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Familie-burgeravond: Italiaanse stijl veggie cheeseburger

zelf samenstellen, samen genieten!

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Veggie



Aardappelen



Tomaat



Rode ui



Basilicumcrème



Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Witte ciabatta



Mini-komkommer



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager** (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 /846	505 /121
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,7
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	12,4	1,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Aardappelpartjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen en snijd in partjes. Voeg toe aan een kom. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.
- Bak het broodje de laatste 6 - 8 minuten mee.



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger met de ui 3 minuten per kant.
- Strooi de kaas over de burger tijdens de laatste minuut van het bakken.
- Snijd het broodje open en beleg met de cheeseburger.



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de komkommer in plakken.
- Meng in een kom de tomaat met de extra vierge olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Zet apart.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème.



Serveren

- Serveer alle toppings apart en laat iedereen zelf de burger en salade naar smaak samenstellen. Of serveer het gerecht direct op de borden.
- Serveer de aardappelpartjes eraast.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Bulgurbowl met warmgerookte zalm

met pesto, broccolirijst en basilicumcrème

Totale tijd: 20 - 30 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Broccolirijst



Bulgur



Pesto genovese



Tomaat



Komkommer



Warmgerookte zalmsnippers



Basilicumcrème



Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccolirijst* (g)	50	100	150	200	250	300
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Warmgerookte zalsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2251 /538	332 /79
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,8
Koolhydraten (g)	37	5
Waarvan suikers (g)	5,6	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



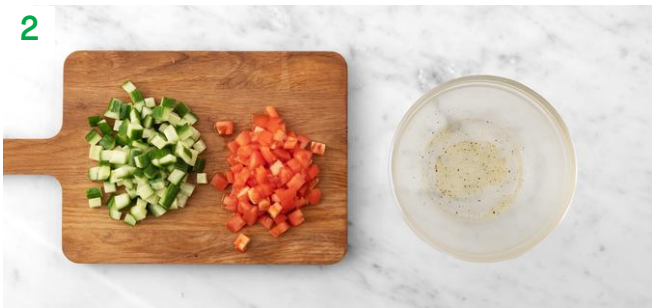
Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Voeg de bulgur toe en laat 9 minuten koken. Roer regelmatig door.
- Voeg de broccolirijst toe en kook nog 3 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Afmaken

- Voeg de tomaat en komkommer toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Meng de pesto door de bulgur. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd de tomaat en de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de bulgur over de borden. Leg de warmgerookte zalm en de salade erbovenop.
- Besprenkel met de basilicumcrème.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Bowl met krokante kip en zoete sojamayonaise

met rijst, sojabonen, broccoli en gomasio

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie



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



Kippendij



Jasmijnrijst



Broccoli



Sojabonen



Mayonaise



Panko paneermeel



Sojasaus



Midden-Oosterse kruidenmix



Gomasio



Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	250	360	610	720	970	1080
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Panko paneermeel (g)	20	40	60	75	100	115
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3782 /904	819 /196
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,4
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	5,6	1,2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Breng ruim water aan de kook in 2 pannen voor de rijst en de broccoli.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli 5 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat uitstomen.

3



Kip bereiden

- Snijd de kip in reepjes van 2 - 3 cm.
- Wentel de kip eerst door de achtergehouden mayonaise en daarna door de panko.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de kip 1 - 2 minuten per kant.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot gaar.

2



Rijst koken

- Kook ondertussen de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Houd 1/2 el mayonaise per persoon apart voor de volgende stap. Voeg de overige mayonaise toe aan een kleine kom.
- Voeg de sojasaus en de honing toe en meng goed.
- Meng op een bord de panko met de Midden-Oosterse kruiden.

4



Serveren

- Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli 4 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de sojabonen toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de sojamayonaise en garneer met de gomasio.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Broodje brie met gekaramelliseerde ui

met uienchutney en aardappelsalade met appel

Totale tijd: 20 - 30 min.

Familie

Veggie

Lekker snel



Aardappelen



Witte demi-baguette



Franse roombrie



Appel



Uienchutney



Rode ui



Rucola en veldsla



Komkommer



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Franse roombrie* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	567 /136
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,4
Koolhydraten (g)	141	20
Waarvan suikers (g)	34,4	4,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de aardappelen en snijd eventuele grote aardappelen in kwarten.
- Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.



Broodje bereiden

- Snijd de baguette open en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer de ene helft van het brood met de mosterd en verdeel de brie erover.
- Beleg de andere helft met de gekaramelliseerde ui. Bak het brood 5 - 8 minuten in de oven, of tot de brie is gesmolten.



Ui karamelliseren

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 - 5 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de uienchutney erdoorheen en bak 2 - 3 minuten.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in dunne plakjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de brie in blokjes.



Serveren

- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie en de honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de slamix, appel, komkommer en aardappelen toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Leg de broodhelften op elkaar en snijd doormidden.
- Serveer de broodjes met de aardappelsalade ernaast.



Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Kindvriendelijke visburger met aardappelen en groenten

en voor ouders: garneer met de tartaarsaus, citroen en gomasio!

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Aardappelen



Wortel



Broccoli



Kappertjes



Citroen



Aardappelkruidenmix



Verse dragon



Verse bieslook



Gomasio-tuinkruidenmix



Gepaneerde visburger

**NIUW
INGREDIËNT**

Nieuw ingrediënt in je box! Deze gepaneerde witvisburger is licht gekruid met ui, knoflook en specerijen. Heerlijk sappig vanbinnen en met een perfect goudbruine korst.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gepaneerde visburger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	150	300	450	600	750	900
Kappertjes (g)	10	15	25	30	40	45
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dragon* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 / 894	515 / 123
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,3
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen en snijd in blokjes.
- Voeg toe aan een hapjespan en zet onder een laagje water. Dek de hapjespan af en kook 11 - 13 minuten. Giet daarna af en voeg de aardappelblokjes terug toe aan de hapjespan.
- Besprenkel met zonnebloemolie en de aardappelkruidenmix. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Hak de kappertjes grof. Snijd de citroen in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de suiker, de kappertjes, de verse kruiden en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de broccoli en wortel 5 - 7 minuten. Giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.



Serveren

- Serveer de aardappelblokjes, groenten en burgers op borden.
- Voor de kinderen: serveer met wat mayonaise naar smaak.
- Voor de ouders: serveer met de tartaarsaus en overige citroenpartjes. Garneer de groenten met de gomasio-tuinkruidenmix.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Orzo met venkel en spinazie

met witte kaas, citroen en pistachenoten

Totale tijd: 25 - 35 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Orzo



Knoflookteen



Ui



Venkel



Spinazie



Pistachenoten



Citroen



Italiaanse kruiden



Knoflook-kruidenmix



Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie



Fresco spalmabile - roomkaas



Witte kaas



Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Pistachenoten (g)	20	40	60	80	100	120
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	451 /108
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	12,7	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan.
- Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes. Houd het venkelloof apart ter garnering.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: De venkel in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je immuunsysteem ondersteunt.



Garnering bereiden

- Hak de pistachenoten grof. Snijd de verse kruiden fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de pistachenoten tot ze goudbruin kleuren. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Scheur, wanneer de orzo bijna klaar is, de spinazie boven de hapjespan. Voeg de roomkaas en de helft van de verse kruiden toe.
- Roer goed door tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middellaag vuur.
- Voeg een scheutje olijfolie, de venkel, ui, knoflook, knoflook-kruidenmix en Italiaanse kruiden toe en roerbak 4 minuten. Roer de orzo erdoorheen en blus af met de wittewijnazijn.
- Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de orzo, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur koken.
- Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



Serveren

- Rasp de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Verdeel de orzo over de borden. Verkruiemel de kaas erover.
- Garneer met de citroenrasp, de pistachenoten en de overige verse kruiden. Serveer met de citroenpartjes.



Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Warmgerookte-zalmsalade met courgettelinten

met aardappelen, sperziebonen en verse dille

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Sperziebonen



Aardappelen



Courgette



Rode ui



Verse dille



Warmgerookte zalmsnippers



Rucola en veldsla



Warmgerookte zalmsnippers

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	2791 / 667	474 / 113
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,1
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	10,1	1,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in 3 gelijke stukken. Was de aardappelen en snijd in kwarten.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook nog 7 - 10 minuten mee. Giet af en spoel af onder koud water.



Courgette op smaak brengen

- Meng in een kom de witte balsamicoazijn, 2/3 van de extra vierge olijfolie en de helft van de dille.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de courgettelinten toe aan de kom en roer goed door. Bewaar apart tot serveren.
- Meng in een grote kom de ui met de mayonaise, wittewijnazijn, de overige dille en de overige extra vierge olijfolie.



Groenten snijden

- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf de courgette in dunne linten.
- Snipper de ui (zie Tip). Snijd de dille fijn.

Tip: De courgettelinten en ui worden in dit recept rauw geserveerd. Houd je hier niet van? Bak ze dan kort in een koekenpan met een scheutje olijfolie, peper en zout.



Serveren

- Voeg de aardappelen toe aan de dressing samen met de sperziebonen en de helft van de zalmsnippers. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de sla op borden. Verdeel de aardappelsalade, courgettelinten en overige zalmsnippers eroverheen.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Pizza bolognese met buffelmozzarella en basilicum

op Libanees platbrood met paprika

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Knoflookteen



Ui



Varkensboerengehakt



Italiaanse kruiden



Passata



Buffelmozzarella



Libanees platbrood



Geraspte Goudse kaas



Vers basilicum



Paprika



Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Buffelmozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte 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)	3778 / 903	660 / 158
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	19,5	3,4
Koolhydraten (g)	81	14
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	43	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de hapjespan en houd apart.



Pizza maken

- Leg het platbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de tomatensaus en verdeel het gehakt, de paprika, de mozzarella en de Goudse kaas erover (zie Tip).

Gezondheidstip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. Gebruik de rest een ander moment.



Saus maken

- Bak in dezelfde hapjespan de ui, knoflook en de Italiaanse kruiden 2 - 3 minuten.
- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor de saus (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 5 - 6 minuten sudderen.
- Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Scheur de mozzarella grof.

Tip: Verdubbel de hoeveelheid water voor meer saus.



Serveren

- Bak de platbroodpizza's 7 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
- Verdeel de pizza's over de borden.
- Garneer met het verse basilicum en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Orecchiette met köfte-gehaktballetjes

met mozzarella, basilicumcrème en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden



Orecchiette



Passata



Knoflookteen



Courgette



Geraspte mozzarella



Siciliaanse kruidenmix



Rode puntpaprika



Basilicumcrème



Tomaat



Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehacktballetjes met kofte-kruident* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3653 / 873	620 / 148
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	15,7	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de courgette in dunne halve maantjes. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot gaar.



Saus maken

- Halveer de gehaktballetjes met een spatel. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, 5 - 6 minuten verder.
- Voeg de knoflook en tomaat toe. Bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de Siciliaanse kruidenmix en de passata toe.
- Laat, afgedekt, 2 - 3 minuten zachtjes koken.



Gehaktballetjes bakken

- Breng ruim water en een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 16 - 18 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.



Serveren

- Voeg de pasta en de groenten toe aan de saus en meng goed.
- Verdeel de pasta over borden en garneer met de mozzarella.
- Besprenkel met de basilicumcrème.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Cheeseburgerbowl met krieltjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min.

Fit & Bewust



Krieltjes



Botersla



Tomaat



Rode ui



Gesneden augurken



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



Meatier-burger



Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

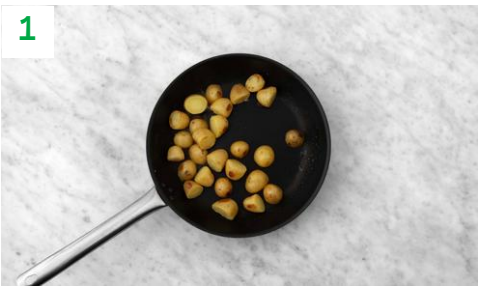
	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))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

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



Krieltjes bakken

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

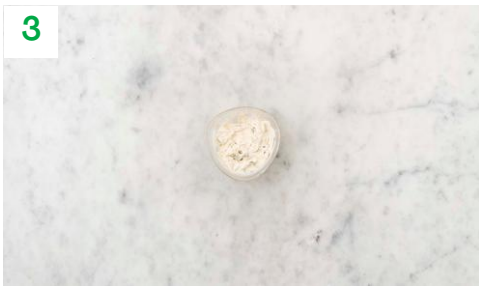
Airfryertip: Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.



Groenten snijden

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

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



Saus maken

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



Burger bakken

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



Salade maken

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



Serveren

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Tilapiafilet met za'atar en frisse sinaasappelsalsa

met kruidige parelcouscous en verse kruiden

Totale tijd: 20 - 30 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Parelcouscous



Rode ui



Mini-komkommer



Tomaat



Sinaasappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Rode peper



Verse bladpeterselie en munt



Za'atar



Tilapiafilet op huid



Tilapiafilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Za'atar (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tilapiafilet op huid* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] 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)	2937 /702	433 /103
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	17	2,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Couscous koken

- Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de parelcouscous met de rode peper 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken en houd apart.



Salsa maken

- Snijd de tomaat en de komkommer in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappel. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg dit allemaal toe aan een grote kom.
- Voeg de wittewijnazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer alles goed door.



Vis bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Bak de vis met de ui 3 minuten per kant. Voeg de za'atar in de laatste minuut toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en houd afgedekt warm tot serveren.



Serveren

- Meng 3/4 van de Midden-Oosterse kruiden door de parelcouscous en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom mayonaise met de overige Midden-Oosterse kruiden.
- Serveer de couscous in kommen met de rest er bovenop.
- Garneer met de mayonaise.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Udonnoedelsalade met garnalen en mango

met komkommer en zelfgemaakte chilisaus

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie

Fit & Bewust



Rode peper



Mini-komkommer



Mango



Limoen



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Vissaus



Garnalen



Verse udonnoedels



Rode ui



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	165	330	495	660	825	990
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	1½	3	4½	6	7½	9

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2665 /637	426 /102
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,5
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	39	6,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm in een steelpan een bodempje water, maar breng het niet aan de kook.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak).
- Voeg de rode peper toe aan de steelpan en verwarm zachtjes 10 minuten.
- Bewaar wat van het vocht, giet daarna af en houd apart.



Groenten snijden

- Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadlijsten met een lepel. Snijd in halve maantjes en voeg toe aan de saladekom.
- Snijd de mango in dunne plakjes en voeg toe aan de komkommer. Schep goed om.
- Pers de helft van de limoen uit. Snijd de overige limoen in partjes. Snijd de rode puntpaprika in smalle reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Saus maken

- Hak de rode peper fijn. Leg de rode peper en 1 el per persoon van het achtergehouden kookvocht in de steelpan.
- Voeg de knoflook, de suiker, de wittewijnazijn en een flinke scheut olijfolie toe.
- Breng zachtjes aan de kook en laat 5 - 10 minuten inkoken.
- Roer er vlak voor serveren per persoon: 1 tl vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en 1/2 el limoensap door.



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Roerbak de garnalen, de ui en de puntpaprika 3 - 4 minuten.



Afmaken

- Voeg de udonnoedels toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Voeg de inhoud van de koekenpan toe aan de saladekom.
- Voeg de zelfgemaakte chilisaus toe en meng goed.



Serveren

- Serveer de noedelsalade met de limoenpartjes.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Falafel met zhoug en witte kaas

met gebakken groenten, krieltjes en peterselie

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie

Veggie

Fit & Bewust



Falafel



Krieltjes



Courgette



Aubergine



Paprika



Rode ui



Knoflookteen



Midden-Oosterse kruidenmix



Zhoug



Witte kaas



Verse bladpeterselie



Falafels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafel* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	395 /94
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	21,1	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	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. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Halveer de krieltjes en kook 5 minuten voor. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in kwarten en snijd de paprika in dunne reepjes.
- Snijd de aubergine en de courgette in dunne halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

Weetje: De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof zorgt onder andere voor een goede weerstand.

3



Falafel bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de falafel 6 minuten.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus en de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Sprenkel de helft van de zhoug (let op: pittig! Gebruik naar smaak) over de groenten en schep goed om.

2



Groenten bakken

- Voeg de groenten, knoflook, krieltjes en 3/4 van de Midden-Oosterse kruidenmix toe aan een grote kom. Besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot gaar. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover en bestrooi met de peterselie.
- Besprenkel met de mayonaise en de overige zhoug naar smaak.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Spaanse stijl boterbonenstoof met varkenshaaspuntjes

met geroosterde-paprikasaus, citroen en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Varkenshaaspuntjes



Aardappelen



Boterbonen



Knoflookteen



Ui



Rode puntpaprika



Tomaat



Tomatenpuree



Paprikapoeder



Knoflook-kruidenmix



Geroosterd uienpoeder



Geroosterde-paprikasaus



Verse bladpeterselie



Citroen



Varkenshaaspuntjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Boterbonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterd uienpoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3247 / 776	426 / 102
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	18,2	2,4
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de aardappelen grondig, snijd in grove stukken en leg in een kom.
- Voeg het uienpoeder toe en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 35 minuten in de oven, of tot goudbruin.

Weetje: De aardappelen in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.



Stoof maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en puntpaprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Meng de tomaat, het paprikapoeder, de knoflook-kruidenmix en de boterbonen (inclusief vocht) erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat afgedekt pruttelen tot serveren.



Varkensvlees bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes en rasp de tomaat.
- Snijd de peterselie grof. Snijd de citroen in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot gaar. Haal uit de hapjespan en houd apart.



Serveren

- Meng in een kom de mayonaise met het sap van 1/4 citroen per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer het varkensvlees door de stoof en serveer op borden. Leg de aardappelen ernaast.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus en de citroenmayonaise.
- Garneer met peterselie en serveer met de overige citroenpartjes.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



BBQ-kippenvleugels met ranchdressing en friet

met verse kruiden en komkommer-tomatensalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippenvleugels



Aardappelen



Komkommer



Tomaat



Citroen



Biologische volle yoghurt



BBQ-rub



Gedroogde oregano



Verse dille & bieslook



Kippenvleugels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippenvleugels* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

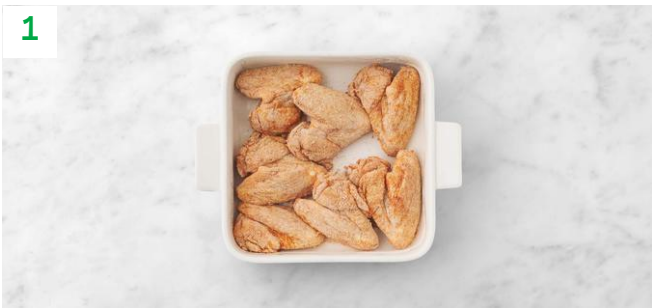
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	469 /112
Vetten (g)	56	6
Waarvan verzadigd (g)	15,7	1,8
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	11,2	1,3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	63	7
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Leg de kippenvleugels in een ovenschaal en plaats op één helft van een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en bestrooi met 2/3 van de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 5 minuten in de oven.



Ranchdressing maken

- Snijd de citroen in partjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus, de mayonaise, de helft van de verse kruiden en wat citroensap naar smaak (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mayonaise.*



Frieten maken

- Was de aardappelen grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Leg op de andere helft van de bakplaat, besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de oregano.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Zet de bakplaat terug in de oven en bak alles in 25 - 30 minuten gaar. Schep halverwege om.



Serveren

- Snijd de komkommer in halve maantjes en de tomaat in partjes. Leg beide in een saladekom.
- Voeg de mosterd, de overige verse kruiden en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden met de ranchdressing en eventuele overige citroenpartjes ernaast.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Biefstukreepjes met bulgur en verse kruiden

met peultjes en Midden-Oosterse kruiden

Totale tijd: 30 - 40 min.

Fit & Bewust



Bulgur



Rode ui



Knoflookteen



Verse basilicum, bieslook en
bladpeterselie



Peultjes



Midden-Oosterse kruidenmix



Gemarineerde
biefstukreepjes



Paprika



Gemarineerde
biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	423 /101
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	13,8	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pan en kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig door.
- Snijd de paprika in reepjes en de ui in halve ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder indien nodig de steelaanzet van de peultjes.
- Snijd de verse kruiden fijn, maar houd apart van elkaar.



Biefstukreepjes bakken

- Meng in een kom de wittewijnazijn met het basilicum, de peterselie en de overige knoflook.
- Breng flink op smaak met peper en zout. Voeg de biefstukreepjes toe aan de kom en meng goed.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstukreepjes met marinade 1 minuut, of tot ze gaar zijn.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de paprika, de ui en de helft van de knoflook 12 - 15 minuten, of tot de groenten zacht zijn.
- Roer regelmatig door zodat het niet aanbakt.
- Voeg de peultjes en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 3 - 5 minuten.

Weetje: De paprika in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die de afweer van je lichaam ondersteunt.



Serveren

- Voeg de bulgur, de groenten en de bieslook toe aan een saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer alles op borden.
- Besprenkel met eventueel overgebleven bakvet naar smaak.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Teriyaki-zalm met champignons en gomasio

met parelcouscous, courgette en bosui

Totale tijd: 20 - 30 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Knoflookteen



Champignons



Zalmfilet



Parelcouscous



Gomasio



Courgette



Bosui



Citroengras-, gember- en knoflookpuree



Teriyakisaus



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	125	250	250	375
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Citroengras-, gember- en knoflookpuree (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen						
Bruine basterdsuiker (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	711 /170
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	23	5,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de teriyakisaus met de suiker, de helft van de knoflook en de helft van de citroengraspuree.
- Voeg de vis toe en laat marineren tot stap 3 (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de parelcouscous 12 - 14 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: Heb je meer tijd? Laat de vis dan langer marineren.



Vis bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, maar bewaar de marinade in de kom.
- Verlaag het vuur, draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Voeg de marinade toe en verwarm 1 minuut mee (zie Tip).

Tip: Wil je meer saus? Voeg dan een scheutje water toe aan de koekenpan.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes.
- Snijd de champignons in plakjes.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de champignons, de courgette en het witte gedeelte van de bosui 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Blus de groenten af met de sojasaus en roer de overige knoflook en de overige citroengraspuree erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Serveer de parelcouscous op borden met alles eraanst.
- Schenk de saus over de parelcouscous.
- Garneer met de gomasio en het groene gedeelte van de bosui.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Steak met zoete uienjus

met aardappeltjes en komkommersalade

Totale tijd: 20 - 30 min.

Lekker snel

Fit & Bewust



Meer genieten: op basis van jullie feedback is de vleesportie in dit recept verhoogd naar 120 g.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Little gem



Mini-komkommer



Dille, munt en bladpeterselie



Italiaanse kruiden



Geel mosterdzaad



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
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						
[Plantaadige] 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
[Plantaadige] 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)	2908 /695	481 /115
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,6
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in vieren.
- Leg de aardappelen in een hapjespan en zet onder water. Kook, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en leg de aardappelen terug in de hapjespan. Houd apart tot stap 5.



Salade bereiden

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de mayonaise en de mosterd.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes. Snijd de sla in kleinere stukken.
- Snijd de verse kruiden fijn. Houd alles apart tot stap 5.



Steak bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een flinke klont roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.



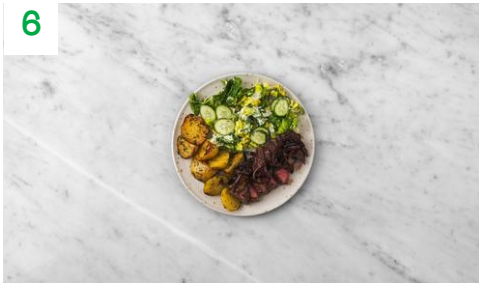
Saus maken

- Voeg de ketjap en het achtergehouden kookvocht toe aan de ui.
- Meng goed en laat 1 minuut koken.
- Zet het vuur uit en roer het mosterdzaad erdoorheen.



Afmaken

- Voeg een klontje roomboter 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.



Serveren

- Serveer de aardappelen en de salade op borden.
- Snijd de steak tegen de draad in in dunne plakken en serveer ernaast.
- Schenk de uienjus over de steak.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Zalmfilet met mangochutney

met furikake-rijst, verse dille en zoetzure ui

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie

Fit & Bewust



Zalmfilet



Witte langgraanrijst



Rode ui



Wortel



Komkommer



Mangochutney



Furikake



Verse dille



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	60	120	180	240	300	360
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	665 /159
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,2
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



Wortel roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de wortel 15 - 18 minuten in de oven. Laat daarna afkoelen.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn, de suiker en de helft van de ui. Breng op smaak met zout en zet apart.

Weetje: De rijst in dit recept bevat koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.



Dressing maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie, mosterd en dille.
- Voeg 1 tl mangochutney per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Zalm bakken

- Meng in een kleine kom de overige mangochutney met de sojasaus en sambal naar smaak.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis op de huid met de overige ui 2 - 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de helft van het mangochutney-sojamengsel toe. Bak de vis nog 1 minuut. Zorg ervoor dat de vis volledig bedekt is met de saus.



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan de dressing.
- Voeg de wortel toe en meng goed.
- Roer de furikake en het pekelvocht van de ui door de rijst.



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden. Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de overige mangochutneysaus.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Tiroler gröstl met boerenworst en gebakken ei

met spekjes, kaas, aardappelen en groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie



Aardappelen



Wortel



Champignons



Rode puntpaprika



Rode ui



Knoflookteen



Varkensboerenworst



Geraspte Goudse kaas



Ei



Spekreepjes



Varkensboerenworst

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaaridge] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 /936	596 /142
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	24,9	3,8
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in schijfjes van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de wortel in schijfjes van 1/2 cm.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en aardappelen 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de champignons in plakken.
- Snijd de rode puntpaprika in reepjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het vel van de boerenworst open en knijp het vlees uit het vel.



Vlees bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Bak de spekreepjes 3 - 4 minuten (zie Tip).
- Verlaag het vuur en voeg de knoflook, de ui, het worstvlees en een klontje roomboter toe. Bak in 3 - 4 minuten rondom bruin en bak het worstvlees los.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Laat de spekjes en de geraspte kaas dan weg en gebruik ze een andere keer.*



Groenten bakken

- Voeg de puntpaprika en champignons toe en bak 6 - 8 minuten mee.
- Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



Afmaken

- Voeg de wortel en aardappelen toe aan de hapjespan. Roerbak 2 minuten op hoog vuur.
- Verlaag daarna het vuur. Bestrooi het geheel met de kaas en laat smelten.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan van de aardappelen en wortel en bak 1 spiegelei per persoon.



Serveren

- Verdeel de Tiroler gröstl over de borden.
- Leg het spiegelei erbovenop.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Kruidige curry met kalkoen tandoori

met rijst, yoghurt en koriander

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie



Knoflookteen



Biologische volle yoghurt



Garam masala



Ui



Paprika



Gemalen korianderzaad



Passata



Kokosmelk



Tomaat



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Gemberpuree



Witte langgraanrijst



Verse koriander



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] roomboter (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3494 /835	547 /131
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,3	2,9
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	17	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Leg de kalkoen in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Voeg de wittewijnazijn, een snufje zout en de helft van: de yoghurt, de gemberpuree, de knoflook en beide gedroogde specerijen toe.
- Meng goed, dek af met aluminiumfolie en zet in de koelkast.



Curry maken

- Voeg de tomaat, de overige gemberpuree en de knoflook toe. Bak 1 minuut.
- Voeg de overige gedroogde specerijen toe en bak nog 1 minuut. Roer de passata erdoor en laat 10 - 15 minuten pruttelen.
- Haal de ovenschaal uit de koelkast, verwijder de folie en bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Snijd de koriander grof.



Rijst koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie en een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de ui en de paprika 3 - 4 minuten.



Serveren

- Voeg de kokosmelk en de inhoud van de ovenschaal toe aan de curry.
- Meng goed en laat 3 - 4 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de curry ernaast.
- Garneer met de koriander en de overige yoghurt.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Empanada's met veggie gehakt

met cheddar, peterselie en salade met limoendressing

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Veggie



Knoflookteen



Rode ui



Rode puntpaprika



Mexicaanse kruiden



Passata



Pruimtomaat



Mini-komkommer



Limoen



Verse bladpeterselie



Geraspte cheddar



Bladerdeeg



Plantaardig rulgehakt



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3540 / 846	612 / 146
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	23	4
Koolhydraten (g)	75	13
Waarvan suikers (g)	15,3	2,6
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de ui en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) ongeveer 1 minuut, of tot het begint te geuren.
- Verlaag het vuur en voeg het gehakt en de puntpaprika toe. Bak nog 6 minuten.



Vulling maken

- Voeg de passata toe en laat, afgedekt, 8 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Verwijder het deksel en laat de saus 2 minuten inkoken.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de hapjespan van het vuur en laat afkoelen.



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat en de komkommer in blokjes.
- Snijd de bladpeterselie fijn en pers de limoen.
- Meng in een saladekom het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaten, de komkommer en de peterselie toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.



Empanada's maken

- Roer de kaas door de saus.
- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier en snijd in 3 vierkanten per persoon (zie Tip).
- Schep 2 el vulling op elk vierkant. Vouw de vierkanten dicht zodat je een driehoek krijgt.
- Duw de randen voorzichtig dicht met een vork.

Tip: Je kunt ook een deegroller gebruiken om het deeg verder uit te rollen.



Serveren

- Bak de empanada's 10 - 15 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Serveer de empanada's met de salade ernaast.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Taco's met witte grillkaas, mango en zoet-pittige chilisaus

met koriander en knapperige salade

Totale tijd: 30 - 40 min.

Veggie



Zoet-pittige chilisaus



Mango



Radijs



Komkommer



Kerriepoeder



Witte grillkaas



Verse koriander



Volkoren mini-tortilla



Copacabana-stijl kruidenmix



Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaaide] mayonaise (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (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
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3891 / 930	687 / 164
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	25,3	4,5
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	32,4	5,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	4,7	0,8

Allergenen

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



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm.
- Voeg toe aan een kom met koud water. Houd apart tot verder gebruik.
- Snijd de koriander fijn. Snijd de komkommer in halve maantjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de grillkaas. De overige grillkaas kun je een andere keer gebruiken.*



Kaas bakken

- Dep de kaas droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de kaas met de bloem en de currykruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de kaas in 4 minuten licht goudbruin.
- Leg op een bord met keukenpapier.



Salade maken

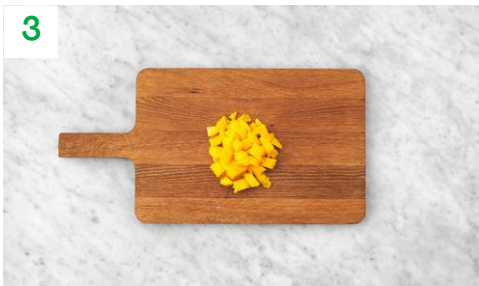
- Snijd de radijsjes in kwarten (zie Tip).
- Meng in een saladekom de komkommer met de radijs, de suiker, de helft van de koriander en de helft van de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout, meng goed en zet apart.

Tip: *Als er blad aan de radijs zit kun je dit ook toevoegen aan de salade! Was het radijsblad en snijd in dunne reepjes.*



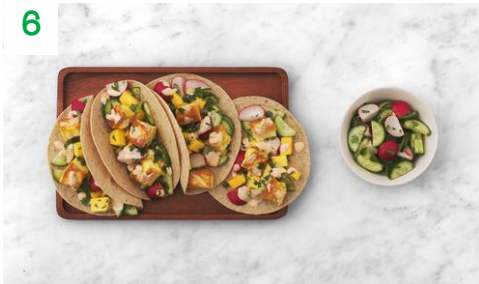
Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus, de overige wittewijnazijn en sambal naar smaak.
- Voeg de helft van de saus toe aan de kaas en schep goed om.
- Meng de overige saus met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.



Mango snijden

- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel de tortilla's met wat water en bestrooi met de copacabana-stijl kruidenmix.
- Verwarm de tortilla's 2 - 4 minuten in de oven.
- Schil ondertussen de mango en snijd in blokjes.



Serveren

- Verdeel de tortilla's over de borden en vul met wat salade, wat mango en de kaas.
- Garneer met de overige koriander en de saus.
- Serveer de overige salade eraast.



Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Casarecce met ragù bianco

met rundergehakt, champignons en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Courgette



Champignons



Rode ui



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Kookroom



Italiaanse kruiden



Casarecce



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	70	125	250	250	375	375
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3531 / 844	674 / 161
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3,1
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



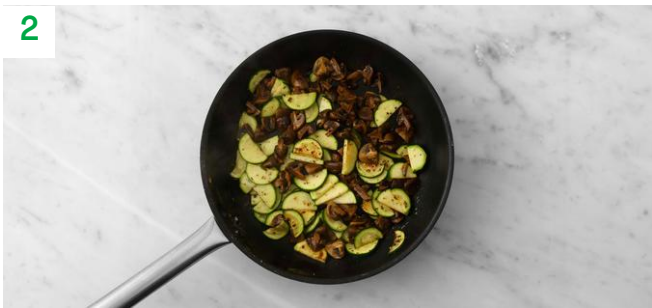
Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de champignons in kwarten.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1/2 cm dik.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Voeg de bouillon, de room en de wittewijnazijn toe. Meng goed.
- Zet het vuur laag en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de champignons 4 - 6 minuten.
- Voeg de courgette en de Italiaanse kruiden toe.
- Bak nog 4 - 6 minuten, of tot alle groenten gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Roer de groenten en 2/3 van de geraspte kaas erdoorheen. Breng op smaak met flink wat zwarte peper.
- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de overige kaas.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Tomatenorzotto met köfte-stijl gehaktballetjes

met yoghurtsaus, verse kruiden en geroosterde groenten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Fit & Bewust



Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden



Orzo



Passata



Midden-Oosterse kruidenmix



Courgette



Paprika



Knoflookteen



Verse bladpeterselie en munt



Biologische volle yoghurt



Receptontwikkelaar Sarah: "Voor dit recept bak je de paprika en courgette in de oven. Dit scheelt niet alleen een pan op het vuur, maar zorgt er ook voor dat de paprika extra zoet wordt van smaak - en zoete paprika combineert heel lekker met de frizure yoghurtsaus."



Rundergehacktballetjes met köfte-kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
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)	3000 / 717	461 / 110
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	15,9	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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

1



Vorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de paprika in grove stukken.
- Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de Midden-Oosterse kruidenmix.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 15 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Yoghurtsaus maken

- Laat de orzotto 10 - 12 minuten koken, tot de korrels de bouillon hebben opgenomen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

2



Gehaktballetjes bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin, haal daarna uit de hapjespan en houd apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de knoflook en de orzo 1 minuut op middelmatig vuur.
- Voeg de bouillon, de passata en de gehaktballetjes toe. Dek de hapjespan af.

4



Serveren

- Serveer de orzotto op borden met de geroosterde groenten eraast.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige verse kruiden.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Bowl met kipworstjes en citroenmayonaise

met couscous, verse kruiden en courgette

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Volkoren couscous



Ui



Wortel



Tomaat



Afrikaanse kruidenmix



Citroenmayo met zwarte peper



Gekruide kipworstjes



Knoflookteen



Courgette



Midden-Oosterse kruidenmix



Citroen



Dille, munt en bladpeterselie



Gekruide kipworstjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmayo met zwarte peper* (g)	50	100	150	200	250	300
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	750	875	1100
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	446 /107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	0,9
Koolhydraten (g)	68	8
Waarvan suikers (g)	17	2,1
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Haal de pan van het vuur en voeg de couscous toe aan de bouillon.
- Laat, afgedekt, 8 minuten staan. Roer de couscous los met een vork.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel en courgette in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes.

3



Couscous afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe en dek af met het deksel. Bak nog 6 minuten op middelmatig vuur, of tot gaar. Keer regelmatig om.
- Snijd ondertussen de citroen kwarten. Snijd de verse kruiden grof.
- Voeg de Midden-Oosterse kruidenmix en het sap van 1/4 citroen per persoon toe aan de couscous. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en wortel 2 minuten.
- Voeg de courgette en tomaat toe en dek af met het deksel. Bak nog 6 - 8 minuten en roer regelmatig door. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de worst in plakjes van 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 3 minuten rondom bruin.

4



Serveren

- Voeg de couscous toe aan de groenten en meng goed.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met het eventuele overgebleven bakvocht.
- Garneer met de verse kruiden en de citroenmayonaise.
- Serveer met de overige citroenpartjes.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Lyonnaise-salade met spek en croutons met Gruyère

met zachtgekookt ei, radijsjes en pompoenpitten

Totale tijd: 30 - 40 min.

Fit & Bewust



Ontbijtspek



Ei



Witte ciabatta



Knoflookteen



Sjalot



Radijs



Komkommer



Mesclun



Verse krulpeterselie



Pompoenpitten



Geraspte gruyère DOP



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Radijs* (bosje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Komkommer* (stuk(s))	½	½	1	1½	1½	2
Mesclun* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte gruyère DOP* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2582 /617	612 /146
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,8
Koolhydraten (g)	45	11
Waarvan suikers (g)	5,8	1,4
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan. Leg het ei voorzichtig in het kokende water en kook 8 - 10 minuten. Spoel af onder koud water. Pel en halveer het ei.
- Snijd de komkommer in blokjes en de radijsjes in dunne schijfjes.
- Snijd het spek in dunne reepjes en het brood in blokjes van 1 cm.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn.



Croutons maken

- Bak de knoflook en het brood 4 - 6 minuten in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de kaas toe en bak nog 1 minuut.
- Meng in een saladekom de mosterd met de rodewijnazijn en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Spekjes bakken

- Snipper de sjalot (zie Tip).
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Bak in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur het spek 4 - 7 minuten. Haal daarna uit de koekenpan.

Tip: De sjalot wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om hem mee te bakken in deze stap.



Serveren

- Voeg de sjalot, de komkommer, de sla, de radijsjes, de helft van de peterselie en de helft van de croutons toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Serveer de salade op borden. Leg het spek, het ei en de overige croutons erop.
- Garneer met de pompoenpitten en de overige peterselie.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Kathi roll-stijl wraps met paneer

met zelfgemaakte korianderchutney

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie



Paneer



Witte tortilla



Paprika



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



Limoen



Verse koriander



Aardappelen



Abrikozenchutney



Rode ui



Garam masala



Gemberpuree

**NIUW
INGREDIËNT**

Nieuw ingrediënt in je box! Paneer is een stevige Indiase kaas met een milde smaak. De kaas behoudt zijn vorm tijdens het bakken en geeft je gerecht een heerlijke, volle structuur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paneer* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

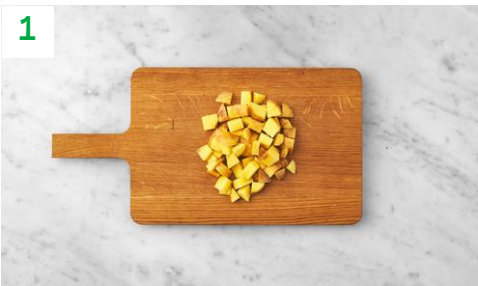
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	559 /134
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	18	2,4
Koolhydraten (g)	111	15
Waarvan suikers (g)	24,5	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes van 2 cm.
- Leg de aardappelen in een kom en besprenkel met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg de helft van de garam masala (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelen op een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven (zie Tip). Schep halverwege om.
- Snijd de kaas in blokjes van 2 cm.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika in reepjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2/3 van de aardappelen en bewaar de rest voor een andere keer.*



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de kaas, de paprika, de overige garam masala en de helft van: de ui, de knoflook en de gemberpuree toe. Bak 4 - 5 minuten.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



Curry maken

- Pers ondertussen de limoen uit.
- Voeg de yoghurt en de helft van het limoensap toe aan de koekenpan en laat nog 4 - 5 minuten pruttelen. Roer af en toe door.
- Snijd de koriander grof.



Korianderchutney maken

- Voeg de koriander toe aan een hoge kom.
- Voeg het water voor de saus, de extra vierge olijfolie en overige: limoensap, ui, knoflook en gemberpuree toe.
- Mix met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Besmeer de tortilla's met de abrikozenchutney en vul vervolgens met de curry.
- Rol de tortilla's op en snijd ze doormidden.
- Serveer de kathi rolls op borden, met de aardappelen ernaast.
- Besprenkel met de korianderchutney. Serveer de overige chutney apart om in te dippen.



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Kipfilet met bieslookroomsaus

met gebakken krieltjes en geroosterde wortels

Totale tijd: 30 - 40 min.

Familie

Fit & Bewust



Kipfilet



Kookroom



Verse bieslook



Krieltjes



Wortel



Gele wortel



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3238 / 774	436 / 104
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	23	3,1
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Wortels roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Halveer de wortels in de lengte. Snijd grote wortels in kwarten.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster de wortels 20 - 25 minuten in de oven.

Weetje: De wortel in dit recept bevat kalium – dit mineraal ondersteunt de normale werking van je zenuwstelsel.



Kip bakken

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Wrijf de kipfilet in met peper en zout en bak 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kip gaar is.
- Haal de kipfilet daarna uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloem 1 minuut, of tot de bloem goudbruin kleurt en begint te geuren.



Krieltjes bereiden

- Was en halveer de krieltjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak nog 5 - 10 minuten.
- Snijd de bieslook fijn.



Saus maken

- Voeg de room en de bouillon toe. Breng op smaak met peper. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt en laat 3 - 5 minuten op laag vuur inkoken.
- Voeg vlak voor serveren de bieslook en de kipfilet toe aan de koekenpan.
- Serveer de krieltjes en wortelen met de kip in de bieslookroomsaus.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Pastasalade met kip en avocado

met witte kaas en honing-mosterddressing

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie

Lekker snel



Penne



Radicchio en ijsbergsla



Witte kaas



Kipfilet met mediterrane kruiden



Avocado



Mini-romatomen



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Radicchio en ijsbergsla* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomen* (g)	65	125	180	250	305	375
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)	3778 / 903	736 / 176
Vetten (g)	44	9
Waarvan verzadigd (g)	14	2,7
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	13,8	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	46	9
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



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.
- Houd apart tot verder gebruik.



Dressing maken

- Meng in een saladekom de mayonaise, de mosterd, de honing en de wittewijnazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, tomaten en pasta toe aan de saladekom en meng goed met de dressing.



Groenten snijden

- Verhit ondertussen een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Halveer de tomaten. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de kip in plakken.



Serveren

- Serveer de pastasalade op borden en verdeel alles eroverheen.
- Verkruimel de witte kaas erover.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Griekse stijl orzo met pijnboompitten, feta en olijven

in tomatensaus met peterselie en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Orzo



Rode ui



Paprika



BBQ-rub



Verse bladpeterselie



Pijnboompitten



Kalamata-olijven



Feta



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



Varkenshaaspuntjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Pijnboompitten (g)	5	10	15	20	25	30
Kalamata-olijven (g)	15	30	52½	70	82½	100
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	554 /132
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	25,5	5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	4,1	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de orzo 10 - 12 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in halve ringen en de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 2 minuten.



Pijnboompitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pijnboompitten goudbruin, haal uit de koekenpan en houd apart.
- Snijd de peterselie en de olijven grof.



Groenten bakken

- Voeg de paprika toe en bak 4 - 6 minuten verder. Blus af met de balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenblokjes en de suiker toe en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de orzo toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de orzo op borden.
- Leg de olijven erbovenop en verkruimel de kaas erover.
- Garneer met de pijnboompitten en de peterselie.



Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Turks broodje met kippendijreepjes

met aioli, krieltjes en salade

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Lekker snel



Rode ui



Botersla



Tomaat



Komkommer



Aioli



Mini Turks brood



Voorgekookte halve kriel met schil



Midden-Oosterse kruidenmix



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Botersla* (krop(pen))	¼	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Mini Turks brood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	678 /162
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	9	1,5
Koolhydraten (g)	79	13
Waarvan suikers (g)	14,5	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes met de helft van de Midden-Oosterse kruidenmix, afgedekt, 9 minuten (zie Tip).
- Haal het deksel van de koekenpan en bak 5 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Laat de aardappelen dan achterwege en bewaar voor een andere keer.



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de helft van de ui 7 minuten.
- Snijd het broodje open en besmeer met de aioli.
- Beleg met de kip, de gebakken ui, de slablade en wat van de rauwe groenten.



Mengen

- Bak het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd de ui in fijne ringen (zie Tip).
- Houd 2 slablade per persoon apart. Snijd de overige sla fijn. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Midden-Oosterse kruidenmix.

Tip: De helft van de ui wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om alle ui mee te bakken in de volgende stap.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn en de honing.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige sla en groenten toe aan de kom en meng goed met de dressing.
- Serveer het broodje met de krieltjes, de salade en de mayonaise.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Romige fiocchi tricolore in zongedroogde-tomatensaus

met mozzarella, rode pesto en basilicum

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Veggie Lekker snel



Zongedroogde tomaten



Kookroom



Knoflookteen



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Ui



Spinazie



Rode pesto



Vers basilicum



Geraspte mozzarella



Italiaanse kruiden



Zonnebloempitten



Fiocchi tricolore



Mini-romatomaten



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Mini-romatomaten* (g)	65	125	190	250	315	375

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3853 / 921	699 / 167
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,8
Koolhydraten (g)	89	16
Waarvan suikers (g)	19	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Vorbereiden

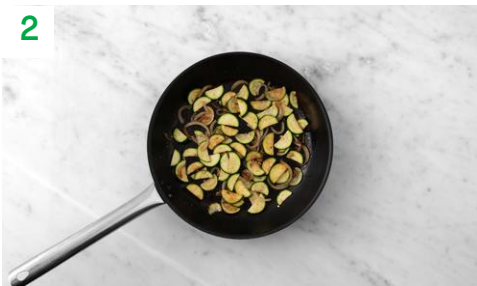
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Serveer dan 2/3 van de pasta. De rest kun je bewaren voor een andere keer.*



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en zongedroogde tomaten 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn. Roer de room en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout. Laat zachtjes koken tot serveren.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en halveer de mini-romatomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en Italiaanse kruidenmix 1 - 2 minuten.
- Voeg de cherrytomaten toe en bak nog 5 - 6 minuten.



Afmaken

- Scheur of snijd ondertussen het basilicum in kleine stukjes.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door. Voeg een scheutje kookvocht toe als de saus wat droog lijkt.



Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur. Rooster de zonnebloempitten in 3 - 4 minuten goudbruin. Haal uit de hapjespan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.



Serveren

- Serveer de pasta op diepe borden. Schep de groenten erbovenop.
- Garneer met het basilicum, de zonnebloempitten en de mozzarella.
- Verdeel de pesto erover.



Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Wrap met krokante kip en mangoketchup

met witte kaas en regenboogkoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Ui



Oranjevoen krokante
kipschnitzel



Mangoketchup



Rodekool, wittekool en
wortel



Witte tortilla



BBQ-rub



Witte kaas



Geel mosterdzaad



Rode puntpaprika



Botersla



Oranjevoen krokante
kipschnitzel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjestrook kroketten* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantarische] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 / 970	670 / 160
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,6
Koolhydraten (g)	91	15
Waarvan suikers (g)	21,4	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de schnitzel uit de koekenpan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn, het mosterdzaad en de helft van de mayonaise (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas boven een kleine kom.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.*



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, puntpaprika en BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Proef en voeg eventueel sambal naar smaak toe.
- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de ingrediënten in aparte schaalpjes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Besprenkel met de mangosaus.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Hoisinnoedels met rundergehakt, pinda's en limoen

met misopasta, paprika en spinazie

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Witte miso



Oosters gekruid
rundergehakt



Gemberpuree



Paprika



Hoisinsaus



Gezouten pinda's



Spinazie



Eiarnoedels



Gele wortel



Limoen



Oosters gekruid
rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte miso (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Eiernoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Sambal	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	618 /148
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	8,2	1,6
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	14,8	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,1	0,8

Allergenen

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



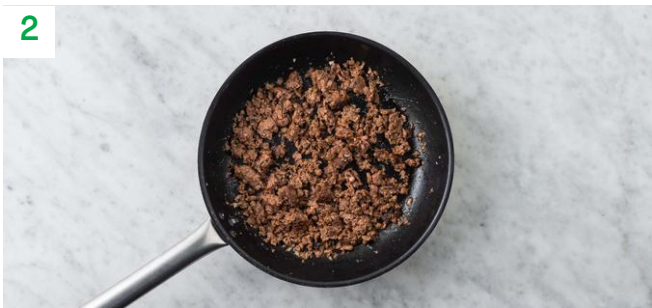
Voorbereiden

- Breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan en kook de noedels in 3 - 4 minuten beetgaar.
- Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en spoel af onder koud water.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne staafjes.
- Snij de paprika in dunne repen en de limoen in kwarten.



Afmaken

- Hak ondertussen de pinda's grof.
- Voeg de noedels, de gemberpuree, de hoisinsaus, de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het achtergehouden kookvocht toe aan de wok.
- Breng eventueel op smaak met sojasaus en/of sambal en meng goed.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los.
- Voeg de paprika en de wortel toe en roerbak 4 - 5 minuten op hoog vuur. Blus af met het sap van een 1/4 limoen per persoon.
- Scheur de spinazie in delen klein boven de wok en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen en garneer met de pinda's.
- Serveer met de overige limoenpartjes.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Thaise stijl veggie kipburger met kruidige gembersalade

op een wortelbroodje met verse kruiden en krieltjes

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Rode ui



Little gem



Verse koriander en munt



Rodekool, wittekool en wortel



Limoen



Knoflookteen



Gemberpuree



Voorgekookte halve kriel met schil



Wortelbroodje



Pluimfeestburger van de Vegetarische Slager®



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Voorgekookte halve krielt met schil* (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
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zout arme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

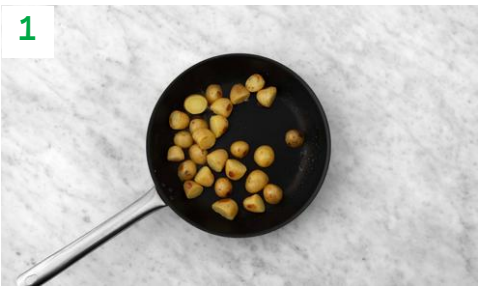
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3715 /888	596 /143
Vetten (g)	53	9
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan, breng op smaak met peper en zout en bak 5 minuten verder.



Salade maken

- Meng in de saladekom de mayonaise, sojasaus, knoflook, gemberpuree en verse kruiden.
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Voeg de rodekool, wittekool en wortel toe met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de helft van de ui toe aan de kom, breng op smaak met zout en meng goed. Zet apart en roer af en toe door.
- Verwarm ondertussen het broodje 4 - 6 minuten in de oven.



Beleggen

- Besmeer de burgerbroodjes met wat mayonaise naar smaak.
- Beleg met de achtergehouden slablaadjes, de burger, de gebakken ui en wat van de koolsla.



Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de burger en overige ui in 3 minuten per kant goudbruin.
- Snijd de verse kruiden fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Houd 2 blaadjes little gem per persoon apart voor het broodje. Snijd de overige little gem grof.



Serveren

- Voeg de krieltjes en de little gem toe aan de saladekom.
- Meng goed door.
- Serveer de burger met de salade ernaast.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Heek met kruidige gele currysaus

met rijst, Vietnamese saus en broccoli

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Heekfilet



Kokosmelk



Jasmijnrijst



Broccoli



Gele currypasta



Vissaus



Ui



Limoen



Vietnamese saus



Rode peper



Gefrituurde uitjes



Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Broccoli* (g)	180	360	720	720	1080	1080
Gele currypasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] 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)	3577 / 855	580 / 139
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	22,5	3,6
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	5	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen.
- Kook de rijst in één van de pannen 10 - 12 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de broccoli in de andere pan 5 - 6 minuten en giet daarna af. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.



Currysaus maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bewaar wat van de rode peper ter garnering. Bak de currypasta en de overige rode peper 1 minuut.
- Meng de kokosmelk erdoor, breng aan de kook en laat 2 - 3 minuten pruttelen.
- Meng de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) erdoor.



Vis bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de vis op de huid 3 minuten.
- Draai de vis om en bak nog 3 minuten. Haal de vis uit de koekenpan en houd apart.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.



Serveren

- Snijd de limoen in partjes.
- Meng de Vietnamese saus door de broccoli.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbovenop en de limoenpartjes ernaast.
- Garneer met de gefrituurde uitjes en de achtergehouden rode peper.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Smoky chorizosoep met koolvis en garnalen

Spaans geïnspireerd, met citroen en peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min.

Lekker snel



Tomatenblokjes met
knoflook en ui



Laurierblad



Rode puntpeper



Verse bladpeterselie



Garnalen



Citroen



Jasmijnrijst



Chorizoblokjes



Sojasaus met minder zout



Koolvis



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Citroen* (stuk(s))	¾	½	¾	1	1¼	1½
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Chorizoblokjes* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Koolvis* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	385 /92
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	9	1,2
Koolhydraten (g)	85	12
Waarvan suikers (g)	17,9	2,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	4,3	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de puntpaprika in reepjes en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Bak de puntpaprika en de chorizo 3 minuten. Blus af met de bouillon.



Vis bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis en de garnalen 2 minuten per kant, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de citroen in zes partjes en snijd de peterselie fijn.
- Blus de vis af met het sap van 1 citroenpartje per persoon. Meng de helft van de peterselie erdoor.



Stoof maken

- Meng de tomatenblokjes, het laurierblad, de sojasaus en de suiker erdoor.
- Breng aan de kook en laat koken tot serveren.
- Snijd ondertussen de vis in kleinere stukjes.
- Dep de vis en de garnalen droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Haal het laurierblad uit de soep en gooi het weg.
- Serveer de rijst in kommen en garneer met de stoofpot.
- Leg de vis en de garnalen erop.
- Garneer met de overige peterselie en serveer met de overige citroenpartjes.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Geitenkaassalade met pecannoten en pompoenpitten

met yoghurtdressing, appel, courgette en aardappelen

Totale tijd: 15 - 25 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Receptontwikkelaar Sylvie: "Deze salade ontstond uit mijn liefde voor verrassende smaakcombinaties. Romige geitenkaas en frisse appel vormen een mooie balans, terwijl de topping van gehakte pecannoten zorgt voor een fijne knapperigheid. Een lichte yoghurtdressing maakt het geheel heerlijk fris en smeugig."



Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Yoghurtdressing* (g)	40	80	120	160	200	240
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 / 698	515 / 123
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	21,2	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Aardappelen bakken

- Leg de aardappelblokjes in een koekenpan en schenk de aangegeven hoeveelheid water erbij.
- Dek de koekenpan af en laat 2 - 3 minuten stomen op middelhoog vuur.
- Haal het deksel van de koekenpan en besprenkel de aardappelblokjes met een scheutje zonnebloemolie. Voeg de Italiaanse kruiden toe en schep goed om.
- Bak de aardappelen 4 - 5 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Courgette bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette 4 - 5 minuten.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rucola en veldsla op diepe borden.

Weetje: De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze vitamine bevordert de opname van ijzer uit plantaardige voedingsmiddelen.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan bewaar apart.
- Snijd ondertussen de courgette en komkommer in blokjes.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.



Serveren

- Verdeel de appel, komkommer, courgette en geitenkaasbolletjes over de sla.
- Besprenkel met de yoghurtdressing. Garneer met de pecannoten en pompoenpitten.
- Serveer de aardappeltjes eraan.



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Onze risotto met worst van Brandt & Levie

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Familie



Ui



Varkensworst met majoraan en knoflook



Venkel



Risottorijst



Mascarpone



Geraspte Goudse kaas



Italiaanse kruiden



Varkensworst met majoraan en knoflook

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[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)	3644 /871	402 /96
Vetten (g)	49	5
Waarvan verzadigd (g)	25,9	2,9
Koolhydraten (g)	83	9
Waarvan suikers (g)	13,8	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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



Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.



Mengen

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, een snuf zout en 1/3 van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.



Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het worstvlees met de Italiaanse kruiden, de ui en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.



Bouillon toevoegen

- Roer de risottorijst door het worstvlees en bak 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn voordat je de bouillon toevoegt.



Risotto koken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.



Serveren

- Roer de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele achtergehouden venkelloof.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Onze shakshuka met verse geitenkaas

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 30 - 40 min.

Veggie Fit & Bewust



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Midden-Oosterse kruidenmix



Ei



Tomatenblokjes



Tomaat



Paprika



Maanzaadbroodje



Geitenkaas



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de wortel, tomaat en paprika in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 3 - 4 minuten. Voeg de overige gesneden ingrediënten en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een kuiltje in de saus.
- Breek de eieren in de kuiltjes en zorg dat ze diep in de saus liggen. Breng de eieren op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas erboven, dek de hapjespan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je hapjespan. Controleer de eieren regelmatig en kook eventueel langer of korter.



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de peterselie erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Laat de saus zo veel mogelijk inkoken; de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



Serveren

- Haal het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht verdampt.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige peterselie.
- Serveer met het broodje.



Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Onze poké bowl met garnalen en ponzumayonaise

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie

Lekker snel

Fit & Bewust



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Mini-komkommer



Wittekool en wortel



Sesamolie



Knoflookteen



Mango



Gomasio



Sojasaus met minder zout



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

Tip: Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamololie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Onze romige tagliatelle met kipgehakt en guancia

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min.

Familie Lekker snel



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Verse tagliatelle



Guancia



Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Tip: Kook het water eventueel in de waterkoker om tijd te besparen.



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de hapjespan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Garneer met het basilicum en de Grana Padano.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 35 - 45 min.

Veggie Fit & Bewust



Ui



Wortel



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Spinazie



Naan met kruiden



Limoen



Gele wortel



Kikkererwten



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Verse gember



Kerriepoeder



Biologische volle yoghurt



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	19,7	2,4
Vezels (g)	30	4
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

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



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten. Roer het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.

Weetje: De linzen in dit recept zijn rijk aan vezels, waarmee ze bijdragen aan een regelmatige stoelgang.



Kikkererwten roosteren

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



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met wat limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

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



Serveren

- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.



Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Champignons



Kookroom



Basilicumcrème



Verse bieslook



Kipgehaktballetjes met
Mediterrane kruiden



Gebroken sperziebonen



Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gebroken sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

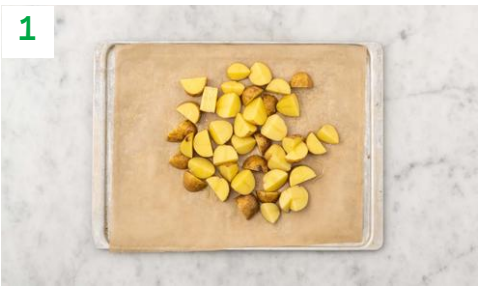
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3322 / 794	472 / 113
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,9
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

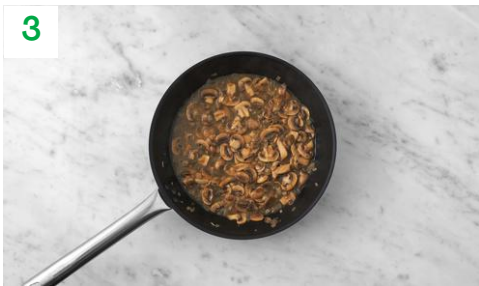
- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen en snijd in kwarten. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Champignons snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.

Weetje: De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.



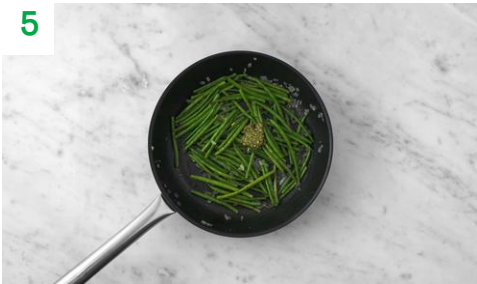
Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de helft van de knoflook en de helft van de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de champignons toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rodewijnazijn en de bouillon.
- Roer de mosterd en de kookroom erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 inkoken.



Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.



Sperziebonen bereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen en de overige knoflook en ui 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur.
- Roer de basilicumcrème erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles eraan.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garneer met de bieslook.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Eenpanspasta kip Alfredo

met penne, broccoli en geraspte kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Knoflookteen



Kookroom



Penne



Broccoli



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet



Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	469 /112
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,1
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	56	8
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de kipfilet in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal daarna uit de hapjespan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Mengen

- Voeg de broccoli toe en kook nog 7 minuten.
- Voeg de kip toe en kook nog 5 minuten (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en laat de saus iets langer inkoken zonder deksel.



Saus maken

- Voeg de bouillon, room, wittewijnazijn en pasta toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 4 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



Serveren

- Haal de hapjespan van het vuur en roer 2/3 van de geraspte kaas door de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige kaas.



Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Fit & Bewust



Aardappelen



Komkommer



Biologische zure room



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Kumato-tomaat



Paprikapoeder



Zoet-pittige chilisaus



Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

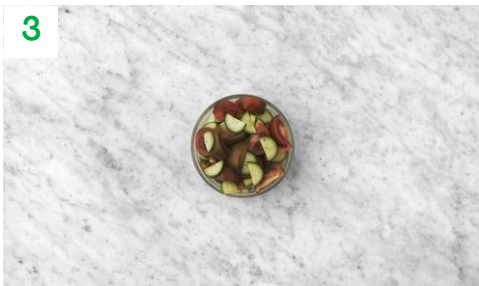
	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	428 / 102
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,9	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Frietjes bakken

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

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



Nuggets maken

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

Salade maken

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

Kip paneren

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

Kip bakken

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

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

Serveren

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



Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Casarecce alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Mini-romatomen



Passata



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte pecorino DOP



Verse basilicum en oregano



Ricotta



Casarecce



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	62½	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	3	5	5
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3259 /779	599 /143
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Vorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de Siciliaanse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Aubergine bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur.
- Bak de aubergine in 10 - 12 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp. Snijd de oregano fijn.

Weetje: De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.



Serveren

- Voeg de pasta, de oregano, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de ricotta, de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.



Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Eenpanspasta kip Alfredo

met penne, broccoli en geraspte kaas

Totale tijd: 25 - 35 min.

Familie Lekker snel



Knoflookteen



Kookroom



Penne



Broccoli



Geraspte Goudse kaas



Ui



Kipfilet



Kipfilet, Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

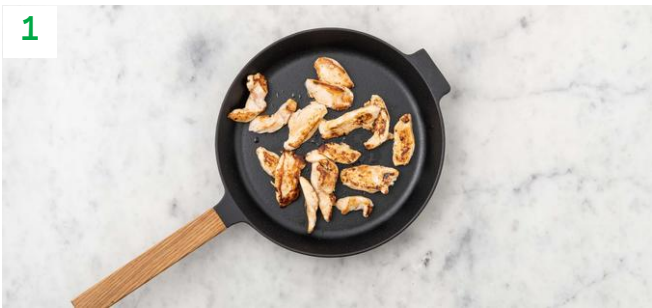
* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 /831	469 /112
Vetten (g)	33	4
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,1
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	9	1,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	56	8
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de kipfilet in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de kipfilet in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal daarna uit de hapjespan en bewaar apart.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.



Mengen

- Voeg de broccoli toe en kook nog 7 minuten.
- Voeg de kip toe en kook nog 5 minuten (zie Tip).

Tip: Vind je de saus te waterig? Draai het vuur iets hoger en laat de saus iets langer inkoken zonder deksel.



Saus maken

- Voeg de bouillon, room, wittewijnazijn en pasta toe aan de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook, afgedekt, 4 minuten op laag vuur. Roer af en toe door.
- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.



Serveren

- Haal de hapjespan van het vuur en roer 2/3 van de geraspte kaas door de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige kaas.



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Garneer met het extra ingrediënt. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min.

Familie Fit & Bewust



Aardappelen



Komkommer



Biologische zure room



Panko paneermeel



Kipfilethaasjes



Kumato-tomaat



Paprikapoeder



Zoet-pittige chilisaus



Kipfilethaasjes, Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	428 / 102
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,9	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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



Frietjes bakken

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

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



Kip paneren

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



Nuggets maken

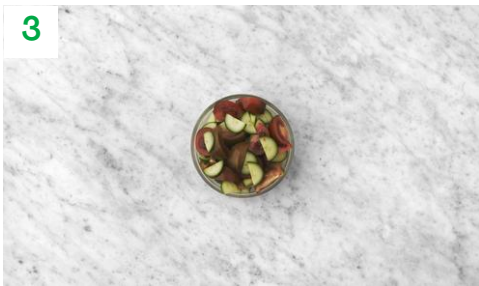
- Meng in een kom de helft van de zure room met het paprikapoeder en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in gelijke stukjes van 3 cm om nuggets te maken.
- Bedek de nuggets met het zure-roomsausje.



Kip bakken

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

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



Salade maken

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



Serveren

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



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Garneer met het extra ingrediënt. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Casarecce alla norma met Parmigiano Reggiano

met aubergine, pecorino en vers basilicum

Totale tijd: 20 - 30 min.

Veggie

Lekker snel

Fit & Bewust



Knoflookteen



Ui



Aubergine



Mini-romatomen



Passata



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Parmigiano Reggiano DOP



Geraspte pecorino DOP



Verse basilicum en oregano



Ricotta



Casarecce



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	62½	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	3	5	5
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3259 /779	599 /143
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2,4
Koolhydraten (g)	88	16
Waarvan suikers (g)	19,9	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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



Vorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Halveer de tomaten.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.
- Kook de pasta 13 - 15 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en de ui 2 - 3 minuten. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de passata en zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de Siciliaanse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen.



Aubergine bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op hoog vuur.
- Bak de aubergine in 10 - 12 minuten goudbruin.
- Voeg de Italiaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp. Snijd de oregano fijn.

Weetje: De kaas in dit recept bevat calcium – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.



Serveren

- Voeg de pasta, de oregano, de aubergineblokjes, de helft van het basilicum en de helft van de pecorino toe aan de tomatensaus.
- Voeg 30 - 45 ml kookvocht per persoon toe en meng goed.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de ricotta, de Parmigiano Reggiano, het overige basilicum en de overige pecorino.



Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.