



# Kipfilethaasjes in zoete saus met knoflookrijst

met paksoi en topping van pikante honingpinda's

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Sesamoliev



Risottorijst



Paksoi



Wortel



Kipfilethaasjes



Pikante honingpinda's



Zoet-pittige chilisaus



Sojasaus



Gele wortel



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

Door de rijst in knoflook en sesamoliev te bereiden voeg je  
extra veel smaak toe aan dit gerecht!



## 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.

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Risottorijst (g)	65	130	200	260	330	390
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	¾	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele wortel* (stuk(s))	1	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	¼	¾	½	¾	¾
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2690 /643	443 /106
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,9	0,5
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst koken

- Weeg de **rijst** af. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de **sesamololie** in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** in 2 - 3 minuten goudbruin.
- Verlaag het vuur en voeg de **rijst**, de aangegeven hoeveelheid water en een snuf zout toe aan de pan (zie Tip).
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet eventueel af en laat afgedekt staan.

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



### 3. Kip bakken

- Voeg de **paksoi** toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Dek de pan af en bak, afgedekt, 2 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middellaag vuur en bak de **kip** 5 minuten.
- Voeg de **zoet-pittige chilisaus**, **sojasaus** en ketjap toe en bak nog 2 minuten.



### 2. Groenten bakken

- Snijd de **wortels** in dunne halve maantjes.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **wortels** 3 - 5 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen (zie Tip).
- Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1 - 2 cm.

**Tip:** Houd je van knapperige groenten? Snijd de paksoi dan in grovere stukken zodat ze lekker knapperig blijven tijdens het bakken.



### 4. Serveren

- Snijd de **pikante honingpinda's** grof.
- Verdeel de **rijst** en **groenten** over de borden. Schep de **kipfilet** met saus op de **rijst**.
- Garneer met de **pikante honingpinda's**.

**Eet smakelijk!**





# Conchiglie uit de oven met mozzarella

met Midden-Oosterse kruiden en smokey tomatenketchup

Familie Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ui



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Conchiglie



Mozzarella



Tomaat



Passata



Smokey tomatenketchup



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



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

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



## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	40	60	80	100	120

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 /695	581 /139
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,6
Koolhydraten (g)	87	17
Waarvan suikers (g)	17,1	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **conchiglie**.
- Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Kook de **conchiglie**, afgedekt, 14 - 16 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



## 2. Groenten bakken

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



## 3. Ovenschaal vullen

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



## 4. Serveren

- Snijd de **basilicumblaadjes** grof.
- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de overige **geraspte kaas** en het **basilicum**.

**Eet smakelijk!**





# Risotto met geroosterde cherrytomaten en kruidige venkel met witte kaas, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteen



Rode cherrytomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Een perfecte risotto kost tijd en geduld. Een handige tip om het proces soepel te laten verlopen: houd de bouillon heet op het fornuis!



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, hapjespan of grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokend water (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3180 / 760	396 / 95
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,9
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	16	2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	2,6	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes. Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokje en 350 ml water.



## 4. Cherrytomaten bakken

Meng in een ovenschaal de **cherrytomaten** met per persoon: ½ el balsamicoazijn en ½ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **cherrytomaten** 12 - 15 minuten mee in de oven.



## 2. Venkel bakken

Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: ½ el olijfolie, 1 el **tomatenpuree** en 1 tl **Afrikaanse kruiden**. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Houd ruimte over voor een ovenschaal.



## 5. Afmaken

Hak de **amandelen** grof. Verkruiemel de **witte kaas**. Snijd de **peterselie** fijn. Haal de **risotto** van het vuur en roer de helft van de **witte kaas**, de helft van de **peterselie**, ⅓ van de **cherrytomaten** en de overige **Afrikaanse kruiden** door de **risotto**. Breng goed op smaak met peper en zout.



## 3. Risotto bereiden

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut. Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



## 6. Serveren

Serveer de **risotto** in diepe borden. Leg de geroosterde **venkel** en overige **cherrytomaten** erbovenop. Garneer met de **amandelen**, overige **witte kaas** en **peterselie**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat 200 gram venkel bijna 1/4 van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.*

Eet smakelijk!





# Schnitzel met knoflook-gemberrijst

met spitskool-wortelsalade en zoete Aziatische saus

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Wienerschnitzel van varkensvlees



Jasmijnrijst



Knoflookteen



Gesneden spitskool



Wortel



Zoete Aziatische saus



Bosui



Verse gember



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

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



## 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.

## Benodigdheden

Kom, rasp, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wienerschnitzel van varkensvlees* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4054 / 969	576 / 138
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	13,6	1,9
Koolhydraten (g)	98	14
Waarvan suikers (g)	22,7	3,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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



### 2. Rijst koken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **bosui** en de **gember** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **jasmijnrijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook. Zet daarna het vuur lager en kook de **rijst** 10 - 12 minuten (zie Tips).
- Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.

**Tip:** Kookt de rijst snel droog? Voeg dan extra water toe.

**Gezondheidstip** 🌱 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik 2/3. De overige rijst kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



### 3. Schnitzel bakken

- Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur (zie Tip).
- Voeg, wanneer de roomboter goed heet is, de **schnitzel** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Schud de pan tijdens het bakken af en toe zodat de **schnitzel** niet aanbakt.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus** en 1 tl water per persoon.

**Tip:** Wees niet te zuinig met de roomboter, anders komt de paneerlaag van de schnitzel los tijdens het bakken.



### 4. Serveren

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

**Weetje** 🌱 Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op in één keer - zoals sterke botten en tanden én gezonde spieren.

**Eet smakelijk!**



# Parelcouscous met geroosterde paprika en witte kaas met wortel, volle yoghurt en amandelen

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Paprika



Knoflookteen



Verse krulpeterselie



Witte kaas



Gezouten amandelen



Parelcouscous



Gemalen komijnzaad



Biologische volle yoghurt



Wortelschijfjes



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

Deze parelcouscous heeft het allemaal: van zachte witte kaas  
tot frisse yoghurt en knapperige amandelen.



## 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.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, hapjespan met deksel, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Gezouten amandelen (g)	15	30	45	60	75	90
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Wortelschijfjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3397 /812	542 /129
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	13,5	2,2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



### 1. Paprika bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verdeel de **paprika** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de zonnebloemolie.
- Bak de **paprika** 20 - 25 minuten in de oven, of tot de **paprika** zacht is. Schep halverwege om.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat je door de paprika in dit gerecht meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt? Eén rode paprika per persoon levert je zelfs meer dan het dubbele!*



### 3. Bakken

- Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en het **gemalen komijnzaad** toe en roerbak 7 - 10 minuten op middelhoog vuur, of tot de **wortels** gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Smaakmakers voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **krulpeterselie** fijn verkruimel de **witte kaas**. Hak de **gezouten amandelen** grof.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **parelcouscous** toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe (pas op: dit kan spetteren), zet het vuur laag en kook de **parelcouscous** in 13 - 15 minuten droog (zie Tip).
- Roer daarna de korrels los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

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



### 4. Serveren

- Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met de extra vierge olijfolie en honing. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **wortelschijfjes**, de helft van: de **witte kaas**, de **paprika**, de **peterselie** en de **amandelen** toe aan de pan met deksel van de **parelcouscous** en meng goed.
- Verdeel de **parelcouscous** over de borden en besprenkel met de dressing.
- Garneer met de overige **witte kaas**, **paprika**, **peterselie** en **amandelen**.

**Eet smakelijk!**





# Vegetarische vissticks met zoete-aardappelwedges

met frisse salade en pompoenpitten

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Zoete aardappel



Tomaat



Komkommer



Wortel



Verse dille & bieslook



Vegan vissticks



Ravigotesaus



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Pompoenpitten



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

Wist je dat de zoete aardappel meer bètacaroteen, oftewel pro-vitamine A, bevat dan de gewone aardappel? Deze stof zorgt voor de oranje kleur van de zoete aardappel.



## 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.

## Benodigheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Vegan vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 / 911	605 / 145
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	23,8	3,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	2	0,3

## Allergenen

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



## 1. Zoete-aardappelpartjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Weeg de **zoete aardappel** af. Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in partjes van 1 cm dik. Meng in een kom de **zoete-aardappelpartjes** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout (zie Tip). Verdeel de **zoete-aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de zoete-aardappelpartjes ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen met olijfolie, peper en zout.



## 4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.



## 2. Groenten snijden

Snijd de **tomaat** in partjes. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Rasp de **wortel**. Snijd de **verse kruiden** fijn.

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



## 5. Vissticks bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **vegan vissticks** in 4 - 6 minuten rondom goudbruin.



## 3. Saus maken

Meng in een kleine kom de **ravigotesaus** met de **verse kruiden** en 1 el mayonaise per persoon. Voeg 1 el van de net aangemaakte **ravigotesaus** per persoon toe aan een saladekom en meng met per persoon: ½ el wittewijnazijn, 1 el extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



## 6. Serveren

Voeg de **groenten** en **slamix** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Verdeel de **zoete-aardappelpartjes** over de borden en leg de **vissticks** eraast. Verdeel de salade eraast en garneer met de **pompoenpitten**. Serveer met de aangemaakte **ravigotesaus**.

Eet smakelijk!





# Gepaneerde kippendij met Midden-Oosterse kruiden

met rijst, geroerbakte broccoli en wortel en sojamayonaise

Totale tijd: 40 - 50 min.



Broccoli



Wortel



Jasmijnrijst



Kippendijfilet



Mayonaise



Panko paneermeel



Midden-Oosterse kruidenmix



Sojasaus



Gomasio



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

Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, diep bord, steelpan met deksel, pan, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mayonaise* (g)	35	75	100	135	175	210
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 (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)	3954/945	812/194
Vetten (g)	51	11
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,3
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	6,7	1,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en een pan met deksel voor de **groenten**. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Kook de **broccoli** en **wortel**, afgedekt, 4 - 5 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. De **groenten** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



### 2. Rijst koken

Kook de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet af en laat uitstomen.



### 3. Kip paneren

Snijnd ondertussen de **kippendijfilet** in stukken van 2 - 3 cm breed. Meng in een kom de **kippendij** met ½ el **mayonaise** per persoon. Gebruik niet alle **mayonaise**, want je hebt het later nog nodig. Meng in een diep bord de **panko** met de **Midden-Oosterse kruidenmix**. Haal de **kippendij** door de **panko**. Zorg ervoor dat de **kip** volledig bedekt is met de **panko**.



### 4. Kip bakken

Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, wanneer de olie goed heet is, de gepaneerde **kip** toe en bak de **kip** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Verdeel de **kip** over een bakplaat met bakpapier en bak in 10 - 12 minuten gaar in de oven. Bewaar de pan met bakvet voor de volgende stap.



### 5. Groenten roerbakken

Verhit dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** en **wortel** toe en roerbak in 4 - 5 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Meng ondertussen in een kleine kom de overige **mayonaise** met per persoon: ½ el **sojasaus** en ½ tl honing (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de mayonaise door een yoghurt-mayonaisesausje. Vervang daarvoor een deel van de mayonaise door een gelijk deel yoghurt. Net zo lekker en minder calorierijk.



### 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en leg de **groenten** en **kip** op de **rijst**. Besprenkel met de sojamayonaise. Garneer met de **gomasio**.

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

## Eet smakelijk!





# Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 20 - 30 min.



Rode peper



Knoflookteen



Ui



Gele currykruiden



Champignon-roerbakmix



Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn  
en dus makkelijk in de soep meegekookt kunnen worden!



## 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.

## Benodigdheden

Soeppan

### Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignon-roerbakmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 / 675	524 / 125
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	24,1	4,5
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	3,8	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Bereid een bouillon van per persoon: ½ bouillonblokjes en 200 ml water (zie Tip).
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.

**Gezondheidstip** 🍋 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan per persoon: 1/4 bouillonblokjes in 200 ml water.*



### 2. Roerbakken

- Verhit de zonnebloemolie in een soeppan op hoog vuur.
- Fruit de **rode peper**, de **ui**, de **knoflook** en de **gele currykruiden** 1 minuut.
- Voeg de **groentemix** toe en roerbak 4 minuten mee.



### 3. Laten pruttelen

- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de soeppan.
- Laat de soep 5 - 7 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de **koriander** fijn en hak de **pinda's** grof.
- Voeg in de laatste 3 minuten de **udonnoedels** en 1 tl **sojasaus** per persoon toe aan de soep.



### 4. Serveren

- Breng de soep eventueel op smaak met peper en zout.
- Servere de soep in kommen.
- Garneer met de **koriander**, **pinda's** en **gefrituurde uitjes**.

**Weetje** 🍋 *Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje pinda's levert al 20% van de ADH van beide.*

Eet smakelijk!

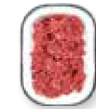




# Rigatoni met rundergehakt in aubergineroomsaus met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Kookroom



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteen



Ui



Rucola



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

Rigatoni - de naam van deze pastasoort komt van het Italiaanse woord *rigato*, dat 'gestreept' betekent.



## 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.

## Benodigdheden

Kom, hapjespan, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 / 866	662 / 158
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,6
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	13,7	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aubergine bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aubergineblokjes** met ½ el bloem per persoon.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **aubergine** in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

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



### 2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten in de hapjespan.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur.



### 3. Saus maken

- Blus het **gehakt** en de **ui** af met de groentebouillon en ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **kookroom** en de **tomatentapenade** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel ¾ van de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **pasta** en de **aubergine** door de saus.
- Breng flink op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de **rucola**.
- Garneer met de overige **rucola**.

Eet smakelijk!





# Nasi goreng met zelfgemaakte kipsaté

met pindasaus en zoetzure komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Kipfilet



Nasi-bamikruidentmix



Pindasaus



Basmatirijst



Spies



Wortel



Knoflookteen



Komkommer



Ui



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

Basmatirijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma. Een perfecte toets aan dit recept!



## 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.

## Benodigdheden

Kom, grote kom, grote wok of hapjespan, pan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Nasi-bamikruidentmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (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)	3071 /734	616 /147
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,9
Koolhydraten (g)	91	18
Waarvan suikers (g)	28,4	5,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Marineren

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Meng in een grote kom per persoon: ½ el olijfolie met ¾ tl **nasi-bamikruidentmix**.
- Snijd de **kipfilet** in de lengte in twee stukken. Voeg de **kipfilet** toe aan de grote kom en meng met de marinade. Laat staan tot gebruik.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Kip bakken

- Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur. Rijg elk stuk **kipfilet** aan een **spies**.
- Bak de kipsaté in 6 - 8 minuten rondom bruin.
- Voeg de uitgestoomde **rijst** toe aan de wok of hapjespan en bak 4 - 5 minuten mee.
- Voeg 1 el ketjap per persoon toe en bak het geheel 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Groenten bakken

- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en ¾ tl **nasi-bamikruidentmix** per persoon 5 - 7 minuten.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en voeg de **komkommer** toe. Breng op smaak met zout en zet apart tot gebruik. Schep af en toe om, zodat de smaken goed intrekken.



### 4. Serveren

- Verhit de **pindasaus** in een steelpan op middelhoog vuur.
- Verdeel de nasi goreng over de borden. Leg de kipsaté ernaast.
- Serveer met de **pindasaus** en zoetzure **komkommer**.

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

## Eet smakelijke





# Gigli met champignons en misoroomsaus

met spinazie en Grana Padano

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gigli



Witte miso



Champignons



Spinazie



Knoflookteen



Grana Padanovlokken DOP



Kookroom



Rode peper



Gomasio-tuinkruidenmix

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Hapjespan, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gigli (g)	90	180	270	360	450	540
Witte miso (g)	20	40	60	75	100	115
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	40	40	60	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2674 /639	613 /146
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2,4
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	7,3	1,7
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	3	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwarten.
- Kook de **pasta**, afgedekt, in 8 - 10 minuten al dente. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de **champignons** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **knoflook** en **rode peper** toe en roerbak 1 - 2 minuten mee.
- Voeg de **kookroom** en **miso** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en verhit 1 - 2 minuten.



### 3. Saus maken

- Voeg de **spinazie** toe aan de saus en kook 2 - 3 minuten mee, of tot de **spinazie** geslonken is.
- Schep de **pasta** in de pan en voeg eventueel een beetje van het kookvocht toe.
- Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Meng de **Grana Padano** met de **gomasio-tuinkruidenmix** in een kleine kom.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met de mix van **Grana Padano** en **gomasio**.

Eet smakelijk!



# Dahl met zoete aardappel en kokosmelk

met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood

Familie **Plantaardig**

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse gember



Zoete aardappel



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Verse koriander



Limoen



Naanbrood



Spinazie



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

Dahl is een geweldige bron van plantaardige eiwitten en  
essentiële voedingsstoffen. Dat maakt het een voedzame en  
smaakvolle maaltijd!



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x rasp, grote hapjespan met deksel, 2x kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	360	500	610	750
Rode splitlinzen (g)	35	75	100	150	175	225
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	3787 / 905	466 / 111
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	24	3
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	17,6	2,2
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	1,9	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 ½ cm.



## 4. Salsa maken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poffen. Hak de **koriander** fijn. Was de **limoen** grondig. Rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander**, de **limoenrasp**, de **pompoenpitten**, 2 tl **limoensap** per persoon en de extra vierge olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



## 2. Smaakmakers fruiten

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 - 4 minuten. Voeg de **gember**, het **gele currykruiden**, de **Afrikaanse kruidenmix** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de hapjespan en breng aan de kook (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍏 Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door bouillon en gebruik de helft van de pompoenpitten. Met de overige kokosmelk kun je de volgende ochtend havermout maken, met de pompoenpitten als topping.



## 5. Naanbrood bakken

Meng in een kleine kom de overige **koriander** met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de korianderolie. Bak het **naanbrood** 5 - 7 minuten in de oven. Laat even afkoelen en snijd vervolgens door de helft.



## 3. Dahl koken

Voeg de **zoete aardappel** en de **rode linzen** toe en breng op smaak met peper en zout. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten, of tot de **linzen** en de **zoete aardappel** zacht zijn. Haal na 10 minuten het deksel van de pan zodat de dahl kan inkoken. Kook eventueel langer als de dahl nog erg vochtig is, of voeg een klein beetje water toe als hij te snel droogkookt.

**Weetje** 🍌 Wist je dat deze maaltijd veel voedingsvezels bevat? De voornaamste bronnen zijn de linzen en de zoete aardappel.



## 6. Serveren

Roer, wanneer de **linzen** gaar zijn, de **spinazie** door de dahl. Laat de **spinazie** slinken. Proef en breng op smaak met peper, zout en het overige **limoensap**. Verdeel de dahl over de kommen, garneer met de salsa en serveer met het **naanbrood**.

**Eet smakelijk!**





# Broodje kipburger met mais-komkommersalade

met bierbostelbroodje en chilimayonaise

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipburger caprese



Ui



Rode peper



Tomaat



Mais in blik



Radicchio en ijsbergsla



Zoet-pittige chilisaus



Komkommer



Bierbostelbroodje



Nieuw in je box! Deze kipburger caprese bevat zongedroogde tomaat en mozzarella. De burger dankt zijn naam aan het culinaire Italiaanse eiland Capri. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Koekenpan met deksel, saladekom, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipburger caprese* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Bierbostelbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	570 /136
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	20,2	3,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipburger** 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn.



### 2. Bakken

- Voeg de **ui** en de **rode peper** toe aan de koekenpan en bak 4 - 5 minuten mee.
- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.



### 3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** en de **komkommer** in kleine blokjes. Laat de **mais** uitlekken.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ el witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **tomaat**, **mais**, **komkommer** en **sla** door de dressing.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **zoet-pittige chilisaus**.



### 4. Serveren

- Snijd de **broodjes** open en beleg met de **kipburger** en **ui**. Top af met wat chilimayonaise.
- Meng de overige chilimayonaise door de salade. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **broodjes** met de salade ernaast.

**Weetje** 🌱 *Mais is een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren. Andere magnesiumrijke ingrediënten zijn pinda's, peulvruchten, banaan, volkoren granen en cacao.*

**Eet smakelijk!**





# Geitenkaassalade met volkoren knoflookbrood

met rode biet en aardbei-balsamicodressing

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse geitenkaas



Gekookte rode bieten



Walnootstukjes



Appel



Komkommer



Ui



Radicchio en ijsbergsla



Volkoren ciabatta



Aardbeiensaus



Knoflookteen



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

Geitenkaas is al eeuwenlang populair. De oude Grieken noemden het 'het geschenk van de goden'. Het is veelzijdig, van mild tot pittig, en past perfect in zowel hartige als zoete gerechten.



## 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.

## Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse geitenkaas* (g)	75	125	200	250	325	375
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardbeiensaus (ml)	15	30	45	60	75	90
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3749 /896	662 /158
Vetten (g)	60	11
Waarvan verzadigd (g)	23,3	4,1
Koolhydraten (g)	57	10
Waarvan suikers (g)	21,9	3,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Weeg 125 g **rode biet** per persoon af en snijd in blokjes (zie Tip). Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** 1 - 2, of tot goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.

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



### 3. Appel bakken

- Meng in een grote saladekom de **aardbeiensaus** met per persoon: ½ el zwarte balsamicoazijn en 1 el extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **appel** 3 - 4 minuten (zie Tip).

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



### 2. Knoflookbrood maken

- Meng in een kleine kom de **knoflook** met de olijfolie.
- Snijd het **broodje** open, besprenkel met de knoflookolie en breng op smaak met peper en zout.
- Bak het **broodje** 6 - 8 minuten in de oven.

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!





# Bulgursalade met kipfilet en geroosterde bietjes

met frisse komkommersalade, geitenkaas en amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Knoflookteen



Bulgur



Ui



Gedroogde oregano



Verse bladpeterselie en munt



Komkommer



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Kipfilet met Mediterrane kruiden



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

Eet je graag seizoensgroenten? Dan zit je met bietjes altijd goed. Ze worden het hele jaar door lokaal gekweekt en zitten vol kalium en foliumzuur.



## 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, rasp, ovenschaal, pan, saladekom, kleine kom, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	5	10	15	20	25	30
Kipfilet met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2565 /613	553 /132
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,8
Koolhydraten (g)	43	9
Waarvan suikers (g)	14,7	3,2
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	1,8	0,4

## Allergenen

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



### 1. Bietjes roosteren

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **rode biet** en halveer (zie Tip). Snijd vervolgens in partjes van 1 - 2 cm dik. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng in een kom de **rode-bietenpartjes** met de helft van de **knoflook** en ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de **rode biet** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

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



### 4. Salade maken

Pluk de blaadjes van de **mint**. Snijd de **mintblaadjes** en de **verse peterselie** fijn. Snijd de **komkommer** in blokjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie, ½ el wittewijnazijn, 1 tl honing, peper en zout. Meng de **verse kruiden** en de **komkommer** door de dressing.



### 2. Bulgur koken

Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **bulgur**. Verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan en voeg de **bulgur** toe. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af in een zeef en laat uitstomen. De **bulgur** mag afkoelen.

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



### 5. Smaakmakers snijden

Verkruiemel de **verse geitenkaas**. Hak de **amandelen** grof.



### 3. Kipfilet bakken

Snij de **ui** in halve ringen. Meng in een kleine kom de **gedroogde oregano**, de overige **knoflook**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Leg de **kipfilet** en de **ui** in een ovenschaal en besprenkel met de kruidenolie. Bak 12 - 15 minuten in de oven, of tot de **kip** gaar is.



### 6. Serveren

Verdeel de **bulgur**, **rode biet** en **komkommer** over de borden. Snijd de **kipfilet** in plakken en leg deze er met de **ui** bovenop. Garneer met de **amandelen** en **geitenkaas**. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

**Eet smakelijk!**





# Stamppot met Koreaanse kruiden en sticky champignons met paksoi en spiegelei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Paksoi



Kastanjechampignons



Koreaanse kruidenmix



Bosui



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Ei



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

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



## 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.

## Benodigdheden

Pan met deksel, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1¼	3¼	5¼	7	8¼	10¼
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 / 623	394 / 94
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,8
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	24,8	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,2	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht.

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



### 4. Stamppot maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de **Koreaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon en eventueel wat kookvocht toe en stamp goed door (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng de **paksoi** door de stamppot.

**Tip:** Gebruik je liever (plantaardige) roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



### 2. Groenten bakken

Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Snijd de **champignons** in plakjes. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de groene bladeren. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het witte gedeelte van de **paksoi** toe en bak 4 minuten. Voeg het groene gedeelte toe en bak nog 1 minuut verder. Breng op smaak met peper en zout, haal de **paksoi** uit de pan en bewaar apart.



### 5. Spiegelei bakken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.



### 3. Sticky champignons bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **champignons** en het witte gedeelte van de **bosui** toe en bak 5 - 7 minuten. Voeg de **ketjap** en **zoete Aziatische saus** toe. Schep goed om en bak nog 2 - 3 minuten.



### 6. Serveren

Verdeel de stamppot over diepe borden. Schep de sticky **champignons** met saus eroverheen. Leg het spiegelei erbovenop en garneer met het groene gedeelte van de **bosui**.

**Eet smakelijk!**





# Kaasschnitzel met gebakken krieltjes

met romige komkommer-appelsalade

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Vegetarische kaasschnitzel



Komkommer



Appel



Verse dille & bieslook



Krieltjes



Veldsla



Ui



Geel mosterdzaad



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

De vegetarische kaasschnitzel is zacht vanbinnen en knapperig vanbuiten - de perfecte vleesvervanger bij dit smaakvolle gerecht.



## 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.

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, saladekom, kleine steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische kaasschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3343 / 799	503 / 120
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,6
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	21,5	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,7	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Was de **krieltjes** en snijd doormidden. Hak de **verse kruiden** fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **krieltjes**, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep regelmatig om, haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Schnitzel bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kaasschnitzel** in 3 - 4 minuten per kant goudbruin.



### 2. Uienzaus maken

Snipper de **ui**. Verhit de wittewijnazijn en per persoon: 25 ml water en 1 tl suiker in een kleine steelpan op laag vuur tot de suiker is gesmolten. Voeg de **ui** en het **mosterdzaad** toe en laat 10 - 15 minuten zachtjes koken.



### 5. Salade maken

Meng ondertussen in een saladekom de **verse kruiden** met ½ el mayonaise per persoon en wittewijnazijn naar smaak. Meng de **appel**, **komkommerblokjes** en **veldsla** door de dressing in de saladekom en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Snijden

Halveer de **komkommer** in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snijd de **komkommer** in blokjes. Schil of was de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat appels flavonoiden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*



### 6. Serveren

Leg de **kaasschnitzels** op de borden. Serveer met de gebakken **krieltjes**, de komkommer-appelsalade en mayonaise naar smaak. Verdeel de uienzaus over de salade.

**Eet smakelijk!**





# Orzo met spinazie en mini-romatomaten

met geroosterd amandelschaafsel en Grana Padano

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Knoflookteen



Mini-romatomaten



Orzo



Amandelschaafsel



Paprikapoeder



Spinazie



Grana Padanovlokken DOP



Zongedroogde tomaten

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vrij vertaald betekent Grana Padano 'de korrel van Padanië'. Deze kaas vindt zijn oorsprong op de Italiaanse Povlakte. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Koekenpan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten (g)	100	200	300	400	500	600
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Amandelschaafsel (g)	15	30	40	60	70	90
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2820 /674	479 /114
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,2
Koolhydraten (g)	70	12
Waarvan suikers (g)	13,6	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **mini-romatomaten** en snijd de **zongedroogde tomaten** fijn.



## 2. Orzo koken

Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op laag vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **orzo** toe en roerbak 1 minuut. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de **orzo** te droog wordt.



## 3. Romatomaten bakken

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **mini-romatomaten** met het **paprikapoeder** 3 minuten.



## 4. Spinazie bakken

Scheur de **spinazie**, eventueel in delen, klein boven de pan en laat al roerend slinken. Voeg de **zongedroogde tomaten** en ½ tl witte balsamicoazijn per persoon toe en roer door. Bak nog 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Meng

Voeg de **orzo** toe aan de **groenten** en kook nog 1 minuut.

**Weetje** 🍌 Deze maaltijd bevat mede door de spinazie, Grana Padano en amandelen maar liefst 50% van de ADH calcium - belangrijk voor sterke botten en tanden. De spinazie levert ook nog eens veel ijzer, voor een fit en energiek gevoel.



## 6. Serveren

Verdeel de **orzo** over de borden. Garneer met het **amandelschaafsel** en de **Grana Padanovlokken**.

**Eet smakelijk!**





# Flammkuchen met mozzarella en courgette

met frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Passata



Italiaanse kruiden



Courgette



Ui



Paprika



Flammkuchen



Mozzarella



Tomaat



Rucola en veldsla



Siciliaanse kruidenmix



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

Je brengt dit gerecht op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze  
mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum  
en oregano.



## 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.

## Benodigdheden

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	1	1½	1¾	2

### Zelf toevoegen

Honing (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	487 /116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,9
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,9	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de **passata**, de **Italiaanse kruiden**, de honing en de helft van de witte balsamicoazijn toe en laat de saus 8 - 10 minuten inkoken. Breng de saus op smaak met peper en zout (zie Tip).

*Tip: Proef de saus en maak hem eventueel iets zoeter of frisser door meer honing of azijn toe te voegen.*



## 4. Flammkuchen beleggen

Verdeel de saus over de **flammkuchen**, maar laat minimaal 2 cm van de rand vrij. Beleg met de **courgetteplakken**, de **paprikablokjes**, de **ui** en de **mozzarella**. Breng op smaak met peper en zout. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **mozzarella** begint te kleuren.



## 2. Snijden

Snij de **ui** in halve ringen (zie Tip). Snijd de **paprika** in blokjes. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en bak 7 - 8 minuten in de oven.

*Tip: Heb je ui over? Snipper dan de overige ui en voeg toe aan de salade.*



## 5. Salade maken

Schaaf ondertussen met een dunschiller linten van de overige **courgette**. Halveer de **tomaat** en verwijder met een lepeltje het sap en de zaadjes. Snijd daarna in blokjes. Meng in een saladekom ½ el extra vierge olijfolie per persoon met de overige witte balsamicoazijn tot een dressing. Meng de **courgettelinten**, de **tomaat** en de **rucola** en **veldsla** met de dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom per persoon: 1 tl **Siciliaanse kruiden** met ¼ el extra vierge olijfolie per persoon.



## 3. Courgette bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Snijd ⅓ van de **courgette** in dunne plakken. Bak de **courgetteplakken** 5 minuten. Snijd of scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.

*Weetje 🍷 Wist je dat deze maaltijd meer dan 350 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*



## 6. Serveren

Verdeel de **flammkuchen** over borden en besprenkel met de kruidenolie. Serveer de salade ernaast.

## Eet smakelijk!





# Kalkoen met harissa en geroosterde bloemkool

met aardappelen en sperziebonen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Harissa



Bloemkoolrosjes



Sperziebonen



Ui



Peruaanse kruidenmix



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Nieuw ingrediënt in je box! Deze kalkoenfilet met tandoori-twist. Mager vlees dat rijk is aan eiwitten - een bewuste keuze dus.  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 / 678	465 / 111
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	7,9	1,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de **aardappelen** in blokjes van maximaal 1 cm.
- Snijd de eventuele grote **bloemkoolroosjes** in kleinere stukken.
- Meng in een kom de **aardappelblokjes** en **bloemkoolroosjes** met de **Peruaanse kruidenmix** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer ze. Snijd de **ui** halve ringen.
- Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook, verlaag het vuur en laat 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet eventueel af.
- Haal het deksel van de pan, voeg de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Kalkoen voorbereiden

- Verdeel de **aardappelen** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.
- Meng in een kom de **kalkoenblokjes** met de **harissa** en ¼ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **kalkoenblokjes** toe aan de bakplaat en bak de laatste 10 minuten mee met de **aardappelen** en **bloemkool**.



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper.
- Serveer de **kalkoen** met de **groenten** en **aardappel** in diepe borden.
- Besprenkel met de mayonaisedressing.

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





# Roerbak met vegetarische shoarma

met noedels en gomasio

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Vegetarische shoarma



Knoflookteen



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Limoen



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Sesamolie



Mie noedels



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

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



## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegetarische shoarma* (g)	80	160	240	360	400	520
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (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)	2891 / 691	675 / 161
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	31,9	7,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	3,6	0,9

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Bakken

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



### 3. Meng

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



### 4. Serveren

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

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

**Eet smakelijk!**



# Rijk gekruide auberginecurry met gele rijst

met frisse kruidenyoghurt en cashewnoten

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bruine snelkookrijst



Knoflookteen



Gemberpuree



Rode peper



Aubergine



Bosui



Passata



Kokosmelk



Yoghurt Griekse stijl



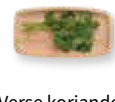
Sesamolie



Gele currykruiden



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Limoen



Cashewstukjes



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

De cashew is technisch gezien geen noot omdat cashews niet  
binnenin een vrucht groeien, maar aan de buitenkant van de  
vrucht: de cashewappel.



## 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.

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, kleine kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Yoghurt Griekse stijl* (g)	75	150	225	300	375	450
Sesamololie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gele currykruiden (zakje(s))	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
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 / 874	428 / 102
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	26,4	3,1
Koolhydraten (g)	88	10
Waarvan suikers (g)	19,9	2,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,4	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Halveer de **aubergine** in de lengte en snijd in halve maantjes van ongeveer ½ cm dik.



## 4. Kruidenyoghurt maken

Snijd de **koriander** fijn. Snijd de **limoen** in 6 partjes. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander** met de **yoghurt** en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Rijst koken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **knoflook** en de helft van de **gemberpuree** 1 minuut. Voeg de **rijst** en per persoon: ½ tl **gele currykruiden** en 180 ml bouillon toe. Breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de **rijst** 10 minuten. Roer af en toe door om aanbakken te voorkomen. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



## 5. Inkoken

Voeg de **kokosmelk**, **passata**, suiker en de overige bouillon toe aan de hapjespan met **aubergine**. Breng het geheel aan de kook, verlaag vervolgens het vuur en laat 8 - 10 minuten sudderen op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Bakken

Verhit ondertussen de **sesamololie** in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de overige **gemberpuree**, het witte deel van de **bosui** en de **rode peper** toe en fruit 1 minuut. Voeg de **Afrikaanse kruiden** en overige **gele currykruiden** toe en bak 1 minuut verder. Voeg de **aubergine** en overige **knoflook** toe en bak, afgedekt, 3 - 4 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 3 - 4 minuten verder, tot de **aubergine** begint te kleuren.



## 6. Serveren

Verdeel de gele **rijst** en curry over diepe borden. Serveer met de kruidenyoghurt en garneer met de **cashewstukjes**, de overige **koriander** en het groene gedeelte van de **bosui**. Knijp de overige **limoenpartjes** naar smaak uit over de curry.

**Weetje** 🌱 *Wist je dat bruine rijst meer dan de dubbele hoeveelheid vezels bevat als witte rijst? Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel.*

**Eet smakelijk!**





# Penne met warmgerookte zalm

met romige pestosaus en broccoli

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Warmgerookte zalmknippers



Groenepestokaasblokjes



Kookroom



Ui



Penne



Broccoli



Italiaanse kruiden



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

Dit gerecht bevat ongeveer 200 g broccoli per portie - dat  
levert je meer vitamine C dan de ADH!



## 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.

## Benodigdheden

Hapjespan, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Broccoli* (g)	200	360	500	720	860	1080
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	3410 /815	662 /158
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	19,3	3,7
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Pasta koken

- Breng ruim water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pan voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 5 minuten.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de **broccoli** toe aan de pan en kook 5 - 7 minuten mee. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



### 2. Saus maken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **Italiaanse kruiden** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **kookroom** en 25 ml kookvocht per persoon toe en breng zachtjes aan de kook.
- Roer de **groenepestokaasblokjes** erdoorheen en laat smelten.



### 3. Pasta mengen

- Voeg de **pasta** en **broccoli** toe aan de saus en meng goed door.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **pasta** in diepe borden.
- Verdeel de **zalmsnippers** over de **pasta**.

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

**Eet smakelijk!**





# Varkenshaas met zuurkoolstampot

met pittige mangosaus en geroosterde pecannoten

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Zuurkool



Varkenshaas



Aardappelen



Mangoketchup



Ui



Wortel



Rode peper



Pecanstukjes



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol  
probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te  
versterken.



## 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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, vergiet, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2222 /531	322 /77
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,5
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	11,1	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Groenten koken

Was de **wortel** en **aardappelen** grondig en snijd de **wortel** en **aardappelen** in grove stukken. Voeg de **groenten** en ruim water toe aan een pan. Breng aan de kook en laat 5 minuten koken.



### 2. Zuurkool koken

Weeg de **zuurkool** af, giet af in een vergiet en spoel af onder koud water. Voeg de **zuurkool** toe aan aan de pan en kook 8 - 10 minuten mee (zie Tip). Giet daarna af en bewaar apart.

*Tip: Door de zuurkool de koken wordt de smaak minder intens. Houd je van de typische zure smaak van zuurkool? Kook de zuurkool dan korter of voeg de zuurkool ongekoookt toe in stap 5.*



### 3. Pecannoten roosteren

Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pecannoten** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de helft van de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 7 minuten rondom bruin.



### 4. Varkenshaas bakken

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Voeg de **ui** en **rode peper** toe aan de **varkenshaas** en bak 4 - 6 minuten, of tot het **varkensvlees** gaar is. Haal het **varkensvlees** uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie tot serveren.



### 5. Mangosaus maken

Bereid de bouillon. Voeg de **mangoketchup** en de bouillon toe aan de koekenpan. Meng goed met de **ui** en **rode peper** en breng aan de kook. Breng op smaak met peper en zout. Stamp met een aardappelstamper de **groenten** met de overige roomboter, een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon tot een stampot. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Snijd de **varkenshaas** in plakjes. Verdeel de zuurkoolstampot over diepe borden. Leg de **varkenshaas** erbovenop en besprenkel met de pittige mangosaus. Garneer met de geroosterde **pecannoten**.

**Eet smakelijk!**





# Frisse krieltjessalade met tonijn en kappertjes

met witte kaas, sperziebonen en verse dille

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Krieltjes



Sperziebonen



Tomaat



Verse dille & bieslook



Ui



Kappertjes



Witte kaas



Tonijn in water



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

Deze Skipjack tonijn van Fish Tales wordt met hengel en lijn  
gevangen, wat zorgt voor minimale bijvangst. Mede hierdoor  
verdient deze vis het duurzame MSC-keurmerk.



## 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.

## Benodigdheden

Pan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	75	150	270	300	420	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kappertjes* (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tonijn in water (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	2565 /613	473 /113
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,5
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	7,4	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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

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



### 3. Meng

- Meng in een saladekom de helft van de **verse kruiden**, de **ui**, de **kappertjes**, de **tonijn** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **krieltjes**, **sperziebonen**, **tomaat** en mayonaise toe aan de saladekom en meng met de **tonijn**. Roer goed door.



### 2. Koken

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



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



# Gegratineerde gehaktschotel met aardappelen en mais

met paprika, Siciliaanse kruiden en geraspte oude kaas

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Varkensboerengehakt



Mais in blik



Passata



Geraspte oude Goudse kaas



Belgische kruidenmix voor gehakt



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Paprika



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

Je brengt de gehaktschotel op smaak met Siciliaanse kruiden. Deze mix bestaat onder andere uit tomaat, ui, paprika, basilicum en oregano.



## 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.

## Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal, pan met deksel, aardappelstamper

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

### Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	426 / 102
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	21,1	2,7
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	15,2	1,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	4	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

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



### 4. Puree maken

Stamp met een aardappelstamper de **aardappelen** tot een grove puree. Voeg een scheutje melk en per persoon: ½ el roomboter en 1 tl mosterd toe. Voeg vervolgens de **Siciliaanse kruidenmix** toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Gehakt bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak het **gehakt** met ½ tl **gehaktkruiden** per persoon in 3 - 4 minuten los. Haal uit de pan en bewaar apart. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **paprika** in blokjes. Voeg de **courgette** en **paprika** toe aan de hapjespan en bak 6 - 8 minuten.



### 5. Ovenschotel maken

Voeg het **gehakt** weer toe aan de hapjespan met **groenten** en meng goed door. Verdeel het groente-gehaktmengsel over een ovenschaal. Schep de aardappelpuree erbovenop en verdeel de **geraspte oude kaas** erover. Bak de ovenschotel 10 - 12 minuten in de oven, of tot de **kaas** goudbruin kleurt.



### 3. Laten pruttelen

Voeg vervolgens de **mais**, de **passata**, het bouillonblokjes en de zwarte balsamicoazijn toe (zie Tip). Meng alles goed en laat nog 2 - 4 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍌 *Let jij op je zoutinname? Laat het bouillonblokjes dan achterwege of gebruik een natriumarm bouillonblokjes.*



### 6. Serveren

Verdeel de ovenschotel over de borden.

## Eet smakelijk!



# Rijstsalade met vegetarische runderstukjes in teriyaki

met sinaasappel, taugé en gezouten pinda's

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Botersla



Vegetarische runderstukjes



Ui



Knoflookteen



Taugé



Jasmijnrijst



Teriyakisaus



Limoen



Gezouten pinda's



Handsinaasappel



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

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



## 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.

## Benodigdheden

Kom, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	25	50	100	100	150	150
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	¼	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2770 /662	405 /97
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	2,4	0,4
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	17,7	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,9	0,4

## Allergenen

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



### 1. Rijst bereiden

- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Weeg de **rijst** af. Voeg de **rijst** en 250 ml water per persoon toe aan de pan. Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven en breng aan de kook.
- Kook de **rijst**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. Vegetarische runderstukjes bakken

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

**Weetje** 🍋 *Wist je dat pinda's rijk zijn aan onder andere vitamine E en magnesium? Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium voor de vorming en goede werking van botten en spieren. Een handje levert al 20% van de ADH van beide.*



### 2. Groenten snijden

- Snijd de **botersla** grof. Snijd de **limoen** in partjes.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kan halen. Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
- Meng in een kom het sap van 1 **limoenpartje** per persoon met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **botersla** erdoorheen.



### 4. Serveren

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

**Eet smakelijk!**





# Kabeljauw in ponzu-botersaus

met sweet-chilistamppot, amchoi en courgette

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Ponzu



Zoet-pittige chilisaus



Koreaanse kruidenmix



Courgette



Amchoi



Aardappelen



Wortel



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

De kabeljauw is met hengel en lijn gevangen in de koude  
wateren rond IJsland. Deze vangstmethode zorgt voor  
minimale bijvangst, vandaar het duurzame MSC-keurmerk.



## 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.

## Benodigdheden

Pan, keukenpapier, aardappelstamper, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Amchoi* (g)	100	200	200	400	400	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2184 /522	355 /85
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,5
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	9,8	1,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,6	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Was of schil de **wortel** en **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Kook de **groenten** 12 - 15 minuten in de pan. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Stamp met een aardappelstamper de **groenten** met de **zoet-pittige chilisaus**, een scheutje kookvocht en per persoon: ½ el roomboter ½ tl mosterd tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Vis bakken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verhit ½ el roomboter per persoon in een tweede koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **vis** 2 - 3 minuten op een kant. Draai de **vis** om en bak nog 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Bewaar de koekenpan met het bakvet voor de ponzu-botersaus.

**Weetje** 🍷 De kabeljauw in dit gerecht is rijk aan jodium - een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen.



### 2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes. Verwijder de steelaanzet van de **amchoi** en snijd zowel de stelen als het blad van de **amchoi** klein.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** en **amchoi** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur, voeg de **Koreaanse kruiden** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de stampot over de borden.
- Leg de **vis** en de **groenten** erbovenop.
- Voeg de **ponzu** toe aan de koekenpan van de **vis** en meng goed met het bakvet.
- Besprenkel de **vis** met de ponzu-botersaus.

**Eet smakelijk!**





# Pompoensoep met Thaise twist

met tomaat, wortel en kokosmelk

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden



Pompoenblokjes



Kokosmelk



Gele currykruiden



Tomaat



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

Net niet alle kokosmelk gebruikt? Giet het restje uit in een  
ijsklontjesvorm en vries het in - zo doseer je makkelijk voor  
de volgende keer.



## 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.

## Benodigheden

Pan, schuimspaan, soeppan of grote pan met deksel, staafmixer

## 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
Aardappelen (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Half-om-half gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Gele currykruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2322 / 555	303 / 72
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	19,7	2,6
Koolhydraten (g)	27	3
Waarvan suikers (g)	12	1,6
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** en snijd in kleine stukken. Snijd de **wortel** en **tomaat** in blokjes.



## 4. Balletjes bereiden

Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de **gehaktballetjes** 8 - 10 minuten in de pan. Haal de **balletjes** met een schuimspaan uit de pan en bewaar apart. Bewaar het kookvocht van de **balletjes**.



## 2. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een soeppan of grote pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes**, **aardappelen** en **wortel** toe en bak 3 - 4 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



## 5. Soep pureren

Haal de soep van het vuur. Voeg 50 ml kookvocht per persoon toe aan de soep. Pureer glad met een staafmixer. Breng op smaak met ruim peper en zout. Vind je de soep nog te dik? Voeg dan extra kookvocht toe.



## 3. Soep koken

Voeg de bouillon, de **tomaat**, ⅔ van de **kokosmelk** en 1 tl **gele currykruiden** per persoon toe. Breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en laat 20 - 25 minuten zachtjes koken.



## 6. Serveren

Verdeel de soep over kommen of diepe borden en voeg de balletjes toe. Besprenkel met de overige **kokosmelk**.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat ui en tomaat bronnen van vitamine C zijn? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.*

**Eet smakelijk!**





# Gebakken udonnoodles met ham en ei

met gemengde Oosterse groenten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Verse udonnoedels



Knoflookteen



Achterham



Vissaus



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Ei



Sesamolie



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

De ambachtelijke achterham in dit recept draagt het keurmerk Duurzaam Varkensvlees - dat staat voor lokaal, verantwoord en vooral smaakvol varkensvlees.



## 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.

## Benodigdheden

Grote wok of hapjespan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Achterham* (plakje(s))	4	8	12	16	20	24
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30

### Zelf toevoegen

Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	½	¼	¼	½	¾	¾
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)	2782 /665	505 /121
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	12,2	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	5,4	1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote wok of hapjespan. Voeg de **knoflook** toe en verkruimel ½ bouillonblokjes per persoon boven de pan (zie Tip). Fruit 1 minuut.
- Voeg de **Oosterse groentemix** toe en roerbak 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.
- Snijdt ondertussen 3 **hamplakken** per persoon in kleine stukjes maar laat 1 **hamplak** per persoon heel. Voeg de **hamstukjes** toe aan de **groenten** en bak mee.

**GezondheidsTip:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokjes of laat achterwege.



### 3. Bami bakken

- Voeg de **verse noedels** toe aan de pan met **ham** en **groenten**. Voeg de **vissaus** (let op: zout! Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) toe en roerbak 2 - 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg als laatste de **sesamololie** toe aan de **noedels** en meng het geheel goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan en bak 1 **hamplak** per persoon 1 minuut. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Bak 1 spiegelei per persoon in dezelfde koekenpan.



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over de borden.
- Server met het spiegelei en de **hamplak**.

**Weetje** 🥚 Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.

**Eet smakelijk!**





# Naanpizza met veggie gehakt

met tomaat en pesto-roomkaas

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Roomkaas



Pesto genovese



Veldsla



Tomaat



Paprika



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Knoflookteen



Naanbrood met kruiden



Italiaanse kruiden



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

Met het vegan Rul Gehackt van De Vegetarische Slager geef je een malse structuur aan je gerecht. Makkelijk en minstens zo veelzijdig als de dierlijke variant!



## 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.

## Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	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)	2900 / 693	639 / 153
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	2,1
Koolhydraten (g)	64	14
Waarvan suikers (g)	11,6	2,6
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paprikareepjes** 3 - 4 minuten. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Voeg de **ui**, het **vegan gehakt**, de **Italiaanse kruiden** en de helft van de **knoflook** toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Naanpizza's afmaken

- Draai het vuur van de koekenpan met **vegan gehakt** naar hoog, voeg ½ el roomboter toe en blus de pan af met 1 el water per persoon. Bak nog 1 minuut, of tot het water is verdampt.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met de **groene pesto**.
- Besmeer de naanpizza's met de pesto-roomkaas.
- Schep het **vegan gehakt** en de **groenten** erop.



### 2. Dressing maken

- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de overige **knoflook** en ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng de **tomaat** door de dressing.



### 4. Serveren

- Verdeel de naanpizza's over de bordes.
- Meng de **veldsla** met de **tomaat**.
- Verdeel wat salade over de pizza's en serveer de overige salade ernaast.

**Weetje** 🍅 *Wist je dat tomaten rijk zijn aan het antioxidant lycopeen? Antioxidanten beschermen onze cellen en organen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen afkomstig van bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*

**Eet smakelijk!**





# Burger met smokey tomatenketchup

met aardappelblokjes en tomatensalade

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Aardappelblokjes



Gerookt paprikapoeder



Gekruide runderburger



Rode puntpaprika



Smokey tomatenketchup



Hamburgerbol met sesam



Rucola en veldsla

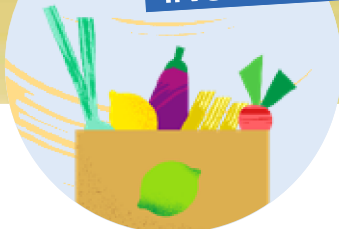


Tomaat



Ui

SPECIAAL  
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De ingrediënten van de ketchup worden met zorg verbouwd in Kenia en ter plekke gedroogd, zodat de oogst maximaal wordt gebruikt. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

## Klaar om te koken?

Bekijk de houdbaarheid van de verse ingrediënten en bepaal welke maaltijd je als eerste kookt. Was daarna groenten en fruit en weeg af.

## Benodigheden

Hapjespan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
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)	3674 /878	609 /145
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,9
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,6	0,4

## Allergenen

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



### 1. Patatas bravas bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de **aardappelblokjes** en 1 tl **gerookt paprikapoeder** per persoon toe. Bak de **aardappelblokjes** in 10 - 12 minuten knapperig.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 2. Hamburger bakken

- Snijd de **rode puntpaprika** in smalle repen en de **ui** in dunne ringen.
- Verhit de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **runderburger**, samen met de **paprika** en de **ui**, 2 - 3 minuten per kant, of tot de **hamburger** gaar is (zie Tip).

*Tip: Gebruik eventueel 2 pannen als je voor meer dan 2 mensen kookt.*



### 3. Salade maken

- Snijd de **tomaat** in partjes.
- Verdeel de **rucola** en **veldsla** over de borden. Leg de **tomaat** erop.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en 1 tl wittewijnazijn per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **hamburgerbol** doormidden en besmeer met de **smokey tomatenketchup**.
- Beleg de **hamburgerbol** met de **burger**, **puntpaprika**, **ui** en eventueel wat van de salade.
- Serveer de **aardappel** en mayonaise naast de salade.

Eet smakelijk!