Romige casarecce met chorizo

met guacamole en tomaten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Casarecce


Chorizoblokjes


Ui


Mini-romatomaten


Guacamole


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Chorizoblokjes* (g)	45	90	135	180	225	270
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3548 /848	770 /184
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,6
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	14,2	3,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta. Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.

2



Chorizo en groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en chorizoblokjes 2 - 3 minuten.
- Halveer de tomaten en voeg samen met de puntpaprika toe aan de hapjespan.
- Bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus afmaken

- Voeg de kruidenroomkaas en de helft van de geraspte kaas toe en laat smelten.
- Voeg de pasta toe en verhit het geheel al roerend 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

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

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.
- Verdeel de overige geraspte kaas over de pasta.
- Schep de guacamole erbovenop.

Noedelsalade met sticky veggie kipstukjes en gochujang

met sojabonen, pinda's en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust

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



- Volkoren noedels
- Plantaardige kipstukjes
- Wortel
- Sojabonen
- Gesneden rodekool
- Paprika
- Limoen
- Zoete Aziatische saus
- Gochujang
- Sesamolie
- Sesamzaad
- Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	15	30	40	60	70	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2937 /702	546 /130
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,7
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	23,5	4,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Kook de noedels 3 minuten, of tot beetgaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.
- Rasp ondertussen de wortel.
- Snijd de paprika in dunne reepjes.

Weetje: *De wortel in dit recept bevat vitamine A – deze vitamine helpt om je ogen gezond te houden.*

2



Veggie kip bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de veggie kipstukjes 7 - 8 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur uit en roer de ketjap erdoor.
- Snijd ondertussen de limoen in kwarten.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de zoete Aziatische saus, de sesamolie en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Voeg de wortel, de paprika, de rodekool en de noedels toe aan de kom en meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Hak de pinda's grof.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de overgebleven ketjap uit de koekenpan.
- Strooi de sojabonen, de pinda's en de sesamzaadjes eroverheen.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Bulgurbowl met gebakken ei en avocado

met mais-salsa en bietentortillachips

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch Fit & Bewust




Ei


Bieten-tortillachips


Bulgur


Mais in blik


Radicchio en ijsbergsla


Biologische volle yoghurt


Verse koriander


Tomaat


Avocado


Rode ui


Limoen


Witte kaas


Knoflookteen


Afrikaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	555 /133
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,1
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	13,4	2,4
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Voeg de bulgur toe aan een pan en zet onder een laag water.
- Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 10 minuten koken, of tot de bulgur gaar is.
- Giet af, roer de Afrikaanse kruidenmix erdoor en laat uitstomen.

2



Avocado snijden

- Snipper de ui fijn en snijd de tomaat in blokjes. Laat de mais uitlekken.
- Snijd de koriander grof. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de ui, tomaat, koriander en mais met het sap van 1 limoenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

3



Ei bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Rasp de knoflook fijn.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de knoflook en het sap van 1 limoenpartje per persoon. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De eieren in dit recept bevatten fosfor – dit mineraal helpt je botten en tanden sterk te houden.*

4



Serveren

- Serveer de bulgur in borden of diepe kommen.
- Verdeel de mais-salsa, sla, avocado en het ei erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en verkruimel de witte kaas eroverheen.
- Serveer met de tortillachips en de eventueel overige limoenpartjes.

Wraps met panko-garnalen

met regenboogkoolsla met appel en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Garnalen


Tomaat


Rodekool, wittekool en wortel


Appel


Mini-tortilla's


Panko paneermeel


Mayonaise


Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mayonaise (g)	35	75	100	150	175	225
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4092 /978	659 /158
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,9
Koolhydraten (g)	94	15
Waarvan suikers (g)	20,1	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,1	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 (zie Tip).
- Voeg de panko toe aan een grote kom. Voeg de helft van de mayonaise toe aan een kleine kom. Breng beide op smaak met peper en zout.
- Zet een bord met keukenpapier klaar.

Tip: *Je kunt er ook voor kiezen om de tortilla's in de magnetron te verwarmen. In dat geval hoef je de oven niet voor te verwarmen.*

2



Garnalen bakken

- Zorg dat de garnalen rondom bedekt zijn met de Peruaanse kruiden. Wentel door de mayonaise en vervolgens door de panko.
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Bak de garnalen voorzichtig 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.
- Haal uit de koekenpan en houd apart op het bord.

3



Tortilla's verwarmen

- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven (zie Tip).
- Verwijder ondertussen het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Tip: *Verwarm je de tortilla's in de magnetron? Leg de tortilla's dan op een magnetronbestendig bord en verwarm 30 seconden. Herhaal tot de tortilla's warm zijn.*

4



Serveren

- Meng in een saladekom de honing met de witte balsamicoazijn en de overige mayonaise.
- Voeg de appel en de koolmix toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's naar smaak kan beleggen.

Kipwraps met kiwi en smashed avocado

met regenboogkoolsla, veldsla, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Witte tortilla


Kipsatéblokjes


Kiwi


Avocado


Rodekool, wittekool en wortel


Veldsla


Verse koriander


Limoen


Peruaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Kiwi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (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)	3063 /732	629 /150
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	59	12
Waarvan suikers (g)	10,7	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd eventuele grotere stukken kip in kleinere stukken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de Peruaanse kruiden 6 minuten, of tot gaar. Breng op smaak met peper en zout.

2



Koolsla maken

- Snijd de koriander grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de wittewijnazijn, de koolsla en de helft van de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Schil de kiwi en snijd in blokjes.
- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

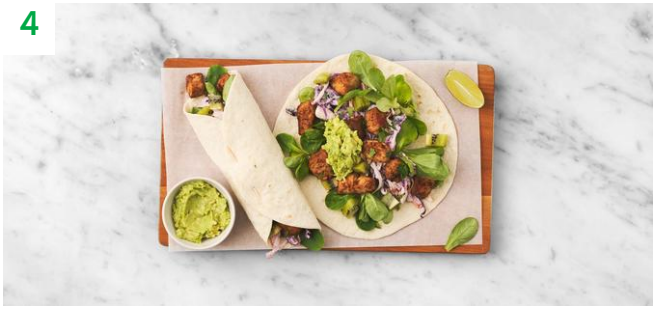
3



Avocado pureren

- Pers de helft van de limoen uit en snijd de overige limoen in partjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Leg het vruchtvlees in een kleine kom.
- Voeg het limoensap en wat extra vierge olijfolie naar smaak toe. Prak met een vork om te mengen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle ingrediënten apart op tafel en laat iedereen zelf de wraps beleggen.
- Garneer met de overige koriander en serveer met de limoenpartjes.

Gnocchi met romige blauwekaassaus

met peer, courgette en walnootstukjes

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Gnocchi


Blauwekaasblokjes


Walnootstukjes


Courgette


Peer


Ui


Spinazie


Kookroom

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gnocchi (g)	200	400	600	800	1000	1200
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	115	150	190	225
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3569 /853	540 /129
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,6
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	17,3	2,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Snipper de ui. Snijd de peer in plakjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, courgette en peer 5 - 7 minuten.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de walnootstukjes in 1 - 2 minuten goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de gnocchi in 6 - 8 minuten goudbruin.

3



Saus maken

- Blus de groenten af met de witte balsamicoazijn.
- Roer de room, de blauwe kaas, de mosterd en honing naar smaak erdoor. Laat de kaas smelten.
- Breng de saus op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de koekenpan. Roer goed door en laat slinken.
- Verdeel de saus over diepe borden. Leg de gnocchi erop.
- Garneer met de walnootstukjes.

Wraps met warmgerookte zalm

met avocado, mais-salsa en rodekoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Volkoren mini-tortilla


Warmgerookte zalmsnippers


Gesneden rodekool


Mais in blik


Avocado


Tomaat


Veldsla


Limoen


Bosui

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden rodekool* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (g)	41¼	82½	125	166¼	207½	248¾
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	3151 /753	561 /134
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	15,8	2,8
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	33	6
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 200 graden (zie Tip).
- Meng in een saladekom de suiker met de mayonaise en de rodekool.
- Houd apart en roer af en toe door.

Tip: *Je verwarmt de oven voor om straks de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt dit ook in een koekenpan of in de magnetron doen. Deze stap kun je dan overslaan.*

2



Tortilla's verwarmen

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.

3



Salsa maken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Pers de helft van de limoen en snijd de overige limoen in partjes.
- Laat de mais uitlekken. Snijd de tomaat in blokjes. Voeg beide toe aan een kom.
- Voeg het witte gedeelte van de bosui en het limoensap toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng in een kom de sla met wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alle toppings apart op tafel, zodat iedereen de wraps zelf kan beleggen.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en serveer met de limoenpartjes.

Romige farfalle met aubergine en kipfilet

en voor ouders: peterselie en kalamata-olijven

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Farfalle


Kalamata-olijven


Italiaanse kruiden


Kookroom


Knoflookteen


Tomatenpuree


Aubergine


Ui


Geraspte Goudse kaas


Verse bladpeterselie


Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Kalamata-olijven (g)	15	30	55	70	85	100
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3724 /890	620 /148
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	13,6	2,3
Koolhydraten (g)	92	15
Waarvan suikers (g)	23,6	3,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	50	8
Zout (g)	2	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 en kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en houd apart.
- Snijd de aubergine in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord. Halveer de kip door de lengte en wentel door de bloem. Breng op smaak met peper en zout.

2



Aubergine en kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de aubergine en de ui 4 - 5 minuten, of tot gaar. Roer regelmatig door.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 - 3 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak nog 4 - 5 minuten verder, of tot gaar.

3



Saus afmaken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Blus de aubergine af met de witte balsamicoazijn. Voeg de tomatenpuree en knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de room, de bouillon, de honing en Italiaanse kruiden toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Voeg de pasta toe aan de saus en roer goed door.

4



Serveren

- Snijd de verse peterselie fijn.
- Serveer de pasta over borden.
- Voor de kinderen: snijd de kip in reepjes en serveer op de pasta. Garneer met de kaas.
- Voor de ouders: serveer de kip op de pasta. Garneer met de kaas, olijven en peterselie.

Bulgoginoedels met varkensgehakt en roerbakgroenten

met koriander, tahin en sesamzaad

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel



- Varkensboerengehakt
- Knoflookteen
- Groentemix met wittekool
- Tahin
- Woksaus met gember
- Verse koriander
- Bulgogisaus
- Sesamzaad
- Gefrituurde uitjes
- Volkoren noedels

Receptontwikkelaar Babette: "Door tahin te combineren met de gemberwoksaus en bulgogi krijg je een heel smaakvolle en romige saus voor de noedels!"

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4171 /997	820 /196
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	11,8	2,3
Koolhydraten (g)	114	22
Waarvan suikers (g)	25,2	5
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	4,2	0,8

Allergenen

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

1



Noedels koken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Houd 50 ml kookvocht per persoon apart. Giet de rest af en leg de noedels terug in de pan.

2



Knoflook persen

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bak, zodra de olie goed heet is, het gehakt met de knoflook 2 minuten.
- Voeg de groentemix toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Saus maken

- Meng in een kom de tahin met de woksaus met gember, de bulgogisaus, de wittewijnazijn, het achtergehouden kookvocht, de ketjap en wat sambal naar smaak.
- Voeg de saus toe aan de noedels en meng goed.

4



Serveren

- Snijd de koriander fijn.
- Serveer de noedels in kommen.
- Verdeel de stir-fry erover.
- Garneer met de koriander, het sesamzaad en de gefrituurde uitjes.

Biefstukreepjes met volkoren noedels

met roerbakgroenten en gomasio

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Gemarineerde biefstukreepjes


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Groentemix met wittekool


Volkoren noedels


Zoete Aziatische saus


Gomasio


Woksaus met gember

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2339 /559	559 /134
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,4
Koolhydraten (g)	65	16
Waarvan suikers (g)	18,7	4,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	8
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de woksaus met gember en de ketjap.
- Dek af met aluminiumfolie en houd apart tot stap 3.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 minuut.

2



Noedels koken

- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 6 minuten.
- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan.
- Kook de noedels 3 - 4 minuten. Giet vervolgens af en voeg de noedels toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe aan de groenten en meng goed door. Bak het geheel nog 2 minuten.

3



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de biefstukreepjes in 1 minuut rondom bruin.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles in diepe borden en besprenkel met de eventuele overgebleven saus uit de hapjespan.
- Garneer met de gomasio.

5-minuten kipgehaktballetjes met aardappelpuree en zuurkool

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel

Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!




Zuurkool


Aardappelpuree voor de magnetron


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden


Zoete Aziatische saus


Gefrituurde uitjes


Aardappelkruidenmix


Verse bladpeterselie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelpuree voor de magnetron* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2506 /599	417 /100
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	5,6	0,9

Allergenen

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

1



Puree opwarmen

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de zuurkool.
- Prik met een mes een aantal gaatjes in de verpakking van de aardappelpuree en verwarm 4 minuten in de magnetron op 900W.

2



Zuurkool koken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Leg de gehaktballetjes in de koekenpan en breek met een spatel in kwarten. Dek af met het deksel en bak 4 minuten.
- Giet ondertussen het gekookte water in een steelpan en kook de zuurkool 4 minuten.
- Giet af, roer de aardappelkruidenmix erdoor en houd apart.

3



Afmaken

- Bereid de bouillon in de koekenpan. Voeg de zoete Aziatische saus en wat mosterd naar smaak toe.
- Meng goed en laat 1 minuut pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op diepe borden, met al het andere erbij.
- Schenk de jus eroverheen. Scheur de peterselie erboven.
- Garneer met de gefrituurde uitjes.

5-minuten tagliatelle in romige rodewijnsaus met varkenshaaspuntjes

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel

Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan.

Veel kookplezier!



- Varkenshaaspuntjes
- Verse tagliatelle
- Mix van ui, wortel en bleekselderij
- Rodewijnjus
- Kookroom
- Knoflook-kruidenmix
- Grana Padanovlokken DOP
- Vers basilicum
- Hello Buon Appetito
- Kalfsjus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaaspuntjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Rodewijnjus (g)	30	60	90	120	150	180
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
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)	3130 /748	645 /154
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2,6
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	9,6	2
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	43	9
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de pasta.
- Giet het gekookte water in een pan en kook de groentemix 1 minuut.
- Voeg de pasta toe en kook nog 3 - 4 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de varkenshaaspuntjes 2 minuten.

2



Varkensvlees bakken

- Voeg de room, de kalfsjus, de Hello Buon Appetito en de rodewijnsaus toe aan de koekenpan.
- Meng goed en kook nog 1 minuut.

3



Afmaken

- Voeg de pasta en de groenten toe aan de saus.
- Voeg de knoflook-kruidenmix toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te dik lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de pasta op borden.
- Scheur het basilicum erboven.
- Garneer met de kaas.

Onze risotto met worst van Brandt & Levie

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

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie




Ui


Varkensworst met majoraan en knoflook


Venkel


Risottorijst


Mascarpone


Geraspte Goudse kaas


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	448 /107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,2
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	13,7	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

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

2



Mengen

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

3



Worstvlees bakken

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

4



Bouillon toevoegen

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

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

5



Risotto koken

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

6



Serveren

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

Onze shakshuka met verse geitenkaas

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

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Ui


Knoflookteen


Rode peper


Wortel


Verse krulpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix


Ei


Tomatenblokjes


Tomaat


Paprika


Maanzaadbroodje


Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

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

3



Eieren pocheren

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

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

4



Serveren

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

Onze pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Ponzu


Sushirijst


Garnalen


Mini-komkommer


Wittekool en wortel


Sesamolie


Knoflookteen


Mango


Gomasio


Sojasaus met minder zout

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Toppings maken

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

3



Garnalen bakken

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

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

4



Serveren

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

Onze tagliatelle met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Verse tagliatelle


Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

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

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Ui


Wortel


Tomatenpuree


Kokosmelk


Rode splitlinzen


Spinazie


Naan met kruiden


Limoen


Kikkererwten


Afrikaanse kruidenmix


Verse koriander


Verse gember


Kerriepoeder


Biologische volle yoghurt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	413 /99
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,2
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	20,2	2,6
Vezels (g)	28	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Dahl maken

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

3



Linzen toevoegen

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

4



Kikkererwten roosteren

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

5



Afmaken

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

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

6



Serveren

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

Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	461 /110
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

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

2



Champignons snijden

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

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

3



Champignons bakken

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

4



Gehaktballetjes bakken

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

5



Sperziebonen bereiden

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

6



Serveren

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

Miljuschka's snelle eenpansbolo

met mozzarella en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min. | Lekker snel | Familie



Miljuschka:

"Bolognese staat bij ons thuis al jaren met stip op één. En we zijn niet de enigen: het is een van de recepten die jullie het vaakst van mij maken. Daarom maakte ik speciaal voor HelloFresh een makkelijke eenpansversie van mijn vertrouwde recept. Net zo lekker, maar met minder afwas. Win-win!"

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische halfvolle melk* (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3418 /817	511 /122
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 5 - 6 minuten afgedekt. Roer af en toe door.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.

2



Gehakt bakken

- Voeg het gehakt, de knoflook en de rode peper toe en bak het gehakt in nog 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de Hello Buon Appetito toe en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de melk, de passata, de bouillon en de pasta toe en meng goed.
- Laat 15 minuten afgedekt pruttelen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Garneer met de basilicum en de kaas.

Miljuschka's fusion traybake met kip en kruidendressing

met aardappelpartjes, yoghurt en kokos-sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min.

Fit & Bewust



Miljuschka:

"Dit is AVG zoals ik 'm graag zie: makkelijk, gul en zonder drie pannen op het vuur. Kippendij, sperziebonen en aardappeltjes gaan samen de oven in en komen er goudbruin en zálig uit. Een makkelijke maaltijd die stiekem voelt alsof je flink je best hebt gedaan. Kijk, daar houden we van!"

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2632 /629	415 /99
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	14,7	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de aardappelen in partjes.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 10 minuten voor in de oven.
- Verwijder ondertussen de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze.

2



Samenstellen

- Meng in een kom de sperziebonen met de kip, de currykruiden, de kokosrasp, het mosterdzaad en een scheutje olijfolie.
- Schuif de aardappelpartjes naar één kant van de bakplaat en leg de sperziebonen en de kip ernaast, of gebruik een tweede bakplaat indien nodig.
- Bak 18 - 23 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Dressing maken

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.
- Voeg alle vier toe aan een kom. Voeg de wittewijnazijn, de suiker en een snufje zout toe. Meng goed.

4



Serveren

- Serveer de traybake op borden.
- Verdeel er wat yoghurt overheen en besprenkel met de kruidendressing.

Miljuschka's pittige nduja-pasta met knapperige salie

met pompoen en mascarpone

Totale tijd: 25 - 35 min.

Lekker snel



Miljuschka:

"Eenpanspasta is altijd een goed idee, zeker als pompoen en 'nduja meedoen. De pompoen maakt de pasta zacht en romig, de Italiaanse worst geeft pit. Alles gaat in één pan, de smaken vinden elkaar moeiteloos en jij houdt tijd over voor belangrijkere dingen dan afwassen."

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Nduja* (g)	20	40	60	80	100	120
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389 /810	514 /123
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,8
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	15,9	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de nduja (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak nog 2 minuten.

2



Pasta koken

- Zet het vuur hoger en voeg de pompoen, de knoflook, de tomatenpuree, de balsamicoazijn en de Hello Buon Appetito toe. Meng goed en bak 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe aan de hapjespan en schenk de bouillon erbij.
- Breng aan de kook en laat 15 minuten afgedekt pruttelen.
- Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten pruttelen, of tot het vocht is verdampt.

3



Salie bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Ris de salieblaadjes van de takjes.
- Verhit een scheutje olijfolie en een klontje roomboter in een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Bak de salieblaadjes knapperig en leg op het bord. Breng op smaak met zout.
- Meng de overgebleven salieboter uit de koekenpan door de pasta.

4



Serveren

- Voeg de mascarpone toe aan de pasta.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Serveer de pasta op diepe borden en garneer met de knapperige salie.

Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm

met kaas, prei, courgette en dille

Totale tijd: 55 - 65 min. Familie




Aardappelen


Courgette


Prei


Verse dille


Geraspte Goudse kaas


Warmgerookte zalmsnippers


Kookroom

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3410 /815	450 /108
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	28,8	3,8
Koolhydraten (g)	57	8
Waarvan suikers (g)	10,5	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Schil of was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm.
- Kook de aardappelen 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in blokjes. Snijd de prei in dunne ringen.

2



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de prei en courgette 3 - 4 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de koekenpan af en laat 6 - 8 minuten stoven. Schep af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille grof.

3



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de bloem 2 - 3 minuten al roerend.
- Verlaag het vuur en voeg de room toe. Blijf constant roeren met een garde.
- Wacht tot de room volledig is opgenomen en herhaal met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt.
- Voeg 2/3 van de dille toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg eerst de prei en courgette in de ovenschaal en vervolgens de vis. Leg tenslotte de aardappelen erbovenop.
- Bestrooi met de kaas en giet de saus erover. Bak de aardappelschotel 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de ovenschotel op borden en garneer met de overige dille.

Belgische klassieker: quiche lorraine

met Goudse kaas, spek en tomaat-rucolasalade

Totale tijd: 50 - 60 min. Familie




Spekreepjes


Ei


Bladerdeeg


Kookroom


Geraspte Goudse kaas


Nootmuskaat


Ui


Rucola en veldsla


Tomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Bladerdeeg* (roll(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4159 /994	743 /178
Vetten (g)	70	12
Waarvan verzadigd (g)	33,7	6
Koolhydraten (g)	54	10
Waarvan suikers (g)	14,7	2,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,9	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.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 4 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Bak in dezelfde koekenpan de ui 5 - 10 minuten op middelhoog vuur.
- Klop in een grote kom de eieren met de room. Breng op smaak met peper en zout en rasp er een mespuntje nootmuskaat naar smaak over.

2



Bladerdeeg voorbereiden

- Leg het bladerdeeg, inclusief bakpapier, in een bakvorm of ovenschaal (zie Tip).
- Snijd het overtollige deeg eraf en prik met een vork een aantal gaatjes in het deeg.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan slechts 1/3 van het deeg en bewaar de rest voor een andere keer.*

3



Quiche bakken

- Giet het eimengsel in de deegbodem. Verdeel de spekreepjes en de ui erover.
- Bestrooi met de kaas.
- Bak de quiche 30 - 35 minuten in de oven, of tot hij helemaal gaar is en de bovenkant goudbruin begint te kleuren.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes.
- Voeg vlak voor serveren de sla en de tomaat toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.
- Snijd de quiche in stukken. Serveer op borden, met de salade ernaast.

Platbrood met honing en grillkaas

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch




Libanees platbrood met rode biet


Witte grillkaas


Piri-pirikruiden


Rode ui


Zoet-pittige chilisaus


Gesneden rodekool


Paprikapoeder


Komkommer


Dille, munt en bladpeterselie


Veldsla


Za'atar

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood met rode biet (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Dille, munt en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	625 /149
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	25,3	4,2
Koolhydraten (g)	75	12
Waarvan suikers (g)	23,2	3,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de kaas in plakken van 1/2 cm dik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kaas en de piri-pirikruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 2 minuten per kant.
- Snijd de ui in halve ringen. Voeg de ui toe aan de koekenpan en bak mee tot de kaas klaar is.

2



Koolsalade maken

- Roer de honing, de zoet-pittige chilisaus en de helft van de wittewijnazijn erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout en bak nog 1 minuut per kant.
- Meng in een grote kom de rodekool met de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.

3



Platbrood verwarmen

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Verwarm het platbrood 30 seconden per kant.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de verse kruiden grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met het paprikapoeder en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.

4



Serveren

- Vul het platbrood met de sla, rodekool, komkommer, kaas en ui.
- Besprenkel met de paprikamayonaise.
- Garneer met de verse kruiden en de za'atar.

Bulgursalade met feta en zongedroogde tomaten

met rozijnen, verse kruiden, zoete aardappel en pompoenpitten

Totale tijd: 45 - 55 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Wortel


Ui


Zoete aardappel


Bulgur


Gemalen komijnzaad


Midden-Oosterse kruidenmix


Pompoenpitten


Zongedroogde tomaten


Verse bladpeterselie en munt


Rozijnen


Babyspinazie


Feta

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bulgur (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zongedroogde tomaten (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Babyspinazie* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	408 /98
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	11,3	1,5
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	33,3	4,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de wortel in halve maantjes en de ui in halve ringen. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm.
- Leg alle drie op een bakplaat met bakpapier en voeg de Midden-Oosterse kruiden toe.
- Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 30 - 40 minuten in de oven en schep halverwege om.

2



Bulgur koken

- Bereid de bouillon.
- Verwarm een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.
- Rooster al roerend de bulgur en de komijn 1 minuut in dezelfde pan.
- Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en zet dan het vuur lager. Laat 10 - 12 minuten afgedekt pruttelen.

3



Salade maken

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Hak de rozijnen en de zongedroogde tomaten grof.
- Meng in een saladekom de balsamicoazijn met de mosterd en wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg alles behalve de kaas en de pompoenpitten toe aan de kom en schep goed om.

4



Serveren

- Serveer de salade in diepe borden.
- Verkruimel de kaas erover en garneer met de pompoenpitten.

Fusion bao buns met paneer masala

met yoghurt, ingelegde ui en koriander

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Vegetarisch




Bao-broodje


Paneer


Tikka masalapasta


Rode ui


Mini-komkommer


Tomaat


Verse koriander


Biologische volle yoghurt

NIEUW INGREDIËNT

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Paneer* (g)	100	200	300	400	500	600
Tikka masalapasta (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	659 /157
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3
Koolhydraten (g)	91	16
Waarvan suikers (g)	24,1	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de helft van de ui. Snijd de overige ui in halve ringen.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, de uienringen en een snufje zout. Houd apart en roer af en toe door.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de paneer in blokjes van maximaal 2 cm.

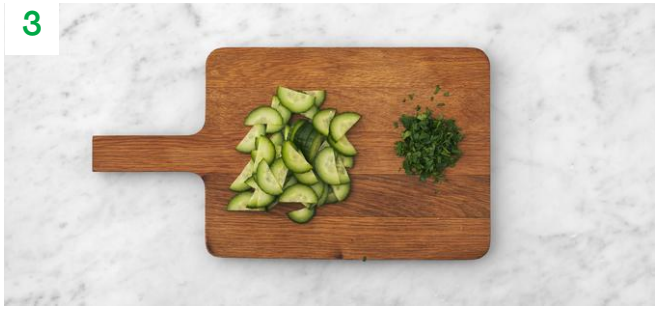
2



Paneer bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paneer samen met de overige ui 6 - 8 minuten, of tot krokant en rondom goudbruin.
- Voeg de tikka masalapasta, de helft van de tomaat en een scheutje water toe. Schep goed om zodat de paneer bedekt is en bak nog 2 minuten.
- Haal de koekenpan van het vuur en roer de helft van de yoghurt erdoor.

3



Salade maken

- Verwarm de bao-broodjes 4 - 5 minuten in de oven.
- Snijd de komkommer in halve maantjes en snijd de koriander fijn.
- Houd wat van de komkommer apart voor het serveren en voeg de overige komkommer toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de overige tomaat en de helft van de koriander toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.

4



Serveren

- Vul de bao-broodjes met de paneer, de ingelegde ui, de achtergehouden komkommer en de overige koriander.
- Besprenkel met de overige yoghurt.
- Voeg de eventuele overige ingelegde ui toe aan de salade, schep goed om en serveer bij de bao-broodjes.

Marokkaans geïnspireerde harira met kip

met orzo, linzen en koriander

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Kipfilet


Verse koriander


Knoflookteen


Tomatenblokjes


Tomatenpuree


Ras el hanout


Rode splitlinzen


Orzo


Ui


Wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	40	80	120	160	200	240
Orzo (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2954 /706	360 /86
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,5
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	23,5	2,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	50	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de kip 3 - 4 minuten per kant, of tot rondom goudbruin.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de soeppan en houd apart (de kip gaart later verder).
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde soeppan en bak de knoflook, ui, wortel, tomatenpuree en ras el hanout 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes en voldoende water toe om de groenten net onder water te zetten. Breng aan de kook.
- Laat 10 - 15 minuten koken, of tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten mixen

- Voeg de bouillon toe. Houd wat korianderblaadjes apart voor de garnering en voeg de overige koriander toe.
- Pureer met een staafmixer tot een glad geheel.
- Roer de linzen, de kip en de suiker erdoor. Laat 20 - 25 minuten op laag vuur pruttelen.
- Breng ruim water aan de kook in een pan. Kook de orzo 10 - 12 minuten, giet daarna af en houd apart.

4



Serveren

- Haal de kip uit de soep, trek met twee vorken uit elkaar en leg terug in de soeppan.
- Voeg de orzo toe, meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Schep de soep in kommen en garneer met de achtergehouden korianderblaadjes.

Sportersfavoriet: XL portie spaghetti met pittige tomatensaus

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch




Spaghetti


Knoflookteen


Ui


Pompoenblokjes


Tomaat


Tomatenpuree


Kookroom


Witte grillkaas


Peruaanse kruidenmix


Verse krulpeterselie en tijm


BBQ-rub

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	130	260	390	520	650	780
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Verse krulpeterselie en tijm* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4167 /996	738 /176
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	27,9	4,9
Koolhydraten (g)	115	20
Waarvan suikers (g)	21,9	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	48	8
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de pompoen, de ui en de knoflook 2 - 3 minuten.
- Blus af met een scheutje water en voeg een snufje zout toe.
- Dek de koekenpan af en laat 8 - 10 minuten stomen.

2



Pasta koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de peterselie grof. Snijd de tomaat in blokjes.
- Verwijder de takjes van de tijm en snijd de blaadjes fijn.
- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm en dep droog met keukenpapier.

3



Kaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder olie op middelhoog vuur en bak de kaas in 6 - 8 minuten rondom goudbruin.
- Zet het vuur lager en voeg de tijm en wat honing naar smaak toe.
- Schep goed om en houd warm tot serveren.
- Blus de pompoen af met de balsamicoazijn. Meng de tomatenpuree en tomaat erdoor en bak 2 minuten.

4



Serveren

- Roer de room, beide kruidenmixen en het kookvocht erdoor. Breng flink op smaak met peper en zout en laat 3 minuten pruttelen.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Serveer de pasta op diepe borden en leg de gebakken kaas erbovenop.
- Garneer met de peterselie.

Sportersfavoriet: Orzotto met kip en bacon

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Kipfilet


Ontbijtspek


Volkoren orzo


Ui


Spinazie


Kastanjechampignons


Verse bladpeterselie


Bospaddenstoelenpesto


Hello Umami


Pompoenpitten


Fresco spalmabile - roomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Volkoren orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Bospaddenstoelenpesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 /880	537 /128
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	11	1,6
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	7,8	1,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	56	8
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en snijd de champignons in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de champignons 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur naar middelhoog, voeg de ui toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn en roer de orzo en de Hello Umami erdoor.

2



Orzotto maken

- Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Dek vervolgens af met het deksel.
- Kook 10 - 12 minuten op laag vuur. Roer regelmatig en voeg eventueel een scheutje water toe als de orzo te droog lijkt.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen, haal uit de koekenpan en houd apart.

3



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur, draai de kip om en bak nog 5 minuten.
- Draai de kip nogmaals om, voeg het spek toe en bak 5 minuten tot beide gaar zijn.
- Scheur de spinazie klein boven de orzotto en laat slinken.

4



Serveren

- Meng de roomkaas en de helft van de peterselie door de orzotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de champignonpesto.
- Garneer met de pompoenpitten en de overige peterselie.

Sportersfavoriet: XL portie zalm met bruine rijst

met min. 50 g eiwit per persoon

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Zalmfilet


Bruine snelkookrijst


Tikka masalapasta


Knoflookteen


Ui


Wortel


Tomatenblokjes


Biologische volle yoghurt


Geroosterde cashewnoten


Verse bladpeterselie en koriander


Paprikapoeder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tikka masalapasta (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4343 /1038	627 /150
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	22,1	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	50	7
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de rijst.
- Kook de rijst 10 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel en de ui 7 minuten.
- Voeg de knoflook en de tikka masalapasta toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes en honing naar smaak toe en meng goed.
- Laat op middelmatig vuur zachtjes pruttelen tot het serveren.

3



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en snijd doormidden. Bestrooi met het paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, draai om en bak nog 2 minuten.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.

4



Serveren

- Meng de yoghurt door de tomatensaus. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik lijkt.
- Kook nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op diepe borden met de overige ingrediënten erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten en de verse kruiden.

Mafaldine met garnalen in romige pestosaus

met paddenstoelen, dille en rucolasalade

Totale tijd: 30 - 40 min. Premium

We hebben de groene pesto in dit recept vervangen. De groene pesto die je ontvangt bevat andere allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie.

Veel kookplezier!



- Garnalen
- Verse dille
- Rucola
- Gemengde gesneden paddenstoelen
- Crème fraîche
- Knoflookteen
- Rode ui
- Mafaldine
- Pesto genovese

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3761 /899	704 /168
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	16,8	3,1
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	6,8	1,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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

1



Garnalen bakken

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter met een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen 2 minuten, voeg dan de helft van de knoflook toe en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de hapjespan en houd apart.

2



Saus maken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige knoflook 2 minuten.
- Voeg de paddenstoelen toe en bak nog 4 - 6 minuten.
- Roer de crème fraîche en de helft van de wittewijnazijn erdoor. Laat op laag vuur pruttelen.
- Kook ondertussen de pasta 7 - 9 minuten, of tot gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.

3



Salade maken

- Snijd de dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de honing, de mosterd en de overige wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rucola en het merendeel van de dille toe. Meng goed door de dressing.

4



Serveren

- Voeg de pasta, de garnalen en de pesto toe aan de paddenstoelen.
- Schep goed om en voeg eventueel een scheutje kookvocht toe. Bak 1 minuut op middelhoog vuur.
- Verdeel de pasta over diepe borden en garneer met de overige dille.
- Serveer met de salade.

Kabeljauwfilet met prosciutto, Parmigiano Reggiano en salie

met romige pompoenrisotto en tuinkers

Totale tijd: 45 - 55 min. Premium




Flespompoen


Kabeljauwfilet


Risottorijst


Verse salie


Knoflookteen


Ui


Parmigiano Reggiano DOP


Kookroom


BBQ-rub


Tuinkers


Prosciutto crudo

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tuinkers* (g)	10	20	30	40	50	60
Prosciutto crudo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4581 /1095	503 /120
Vetten (g)	58	6
Waarvan verzadigd (g)	29,9	3,3
Koolhydraten (g)	101	11
Waarvan suikers (g)	13,4	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	43	5
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1



Rooster de flespompoen

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Halveer de flespompoen in de lengte.
- Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd de hals van de flespompoen in blokjes. Snijd de onderste helft van de flespompoen in halve maantjes.
- Verdeel alle flespompoen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en rooster 18 - 20 minuten in de oven.

2



Risotto bereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut al roerend. Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer. Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.
- Scheur ondertussen de prosciutto in stukken en rits de salieblaadjes van de stelen.

3



Prosciutto bakken

- De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de prosciutto en de salieblaadjes 5 - 7 minuten. Haal daarna uit de koekenpan en houd apart.

4



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng beide kanten op smaak met peper en zout.
- Verhit een flinke klont roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 1 - 2 minuten per kant.
- Snipper ondertussen de ui en rasp de Parmigiano Reggiano.
- Scheur of knip de tuinkers af.

5



Afmaken

- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Blus af met de witte balsamicoazijn.
- Voeg de room, de honing en de flespompoenblokjes toe. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen.
- Voeg de saus toe aan de risotto samen met de helft van de Parmigiano Reggiano en de helft van de tuinkers. Breng op smaak met peper.

6



Serveren

- Serveer de risotto over diepe borden. Garneer met de overige flespompoenstukjes. Leg de vis erbovenop.
- Besprenkel de vis met het achtergebleven bakvocht uit de koekenpan.
- Garneer met de prosciutto, de salie, de overige tuinkers en de overige Parmigiano Reggiano.

Kipburger met Mexicaanse twist

op brioche met ontbijtspek, guacamole, cheddar en aardappelpartjes

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium




Aardappelpartjes


Briochebroodje


Oranjehoen kipburger


Geraspte cheddar


Guacamole


Rode ui


Little gem


Rode puntpaprika


Tomaat


Groene peper


Verse koriander


Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Briochebroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oranjehoen kipburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Little gem* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4138 /989	580 /139
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	19,1	2,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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

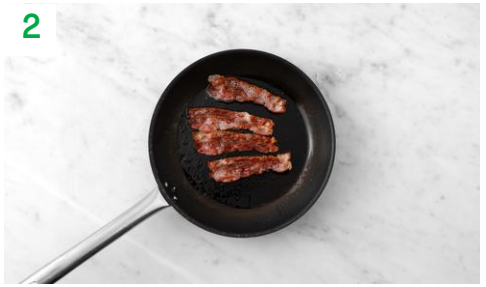
1



Voorbereiden

- Snipper de helft van de ui en snijd de andere helft in halve ringen.
- Halveer de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle repen.
- Snijd de groene peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in ringetjes.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de groene peper toe en zet opzij. Schep af en toe om.

2



Spek bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur. Bak het ontbijtspek in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de aardappelpartjes toe en bak 15 - 20 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Burger bakken

- Verhit een flinke klont roomboter in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de burger, de puntpaprika en de halve-uienringen toe. Bak de burger 4 minuten aan de ene kant.
- Draai om, verdeel de kaas over de burger en leg het ontbijtspek erop.
- Dek de koekenpan af om de kaas te laten smelten. Bak nog 3 - 4 minuten, of tot de burger gaar is. Breng op smaak met peper en zout.

4



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Voeg de tomaat, de koriander en de overige ui toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje extra vierge olijfolie en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de harde onderkant van de little gem af en trek de bladeren los van elkaar.

5



Beleggen

- Snijd het briochebroodje open en besmeer de onderkant met de guacamole.
- Beleg met de burger, de gebakken groenten en enkele little-gemblaadjes.
- Voeg groene peper naar smaak toe.

6



Serveren

- Serveer de burger met de aardappelpartjes ernaast.
- Garneer de aardappelpartjes met de tomatensalsa.
- Serveer met wat mayonaise naar smaak.

Gekonfijte eend met smokey saus, mais en spek

soul-food stijl met cheesy aardappelpuree en peterselie

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Premium




Chipotle-pasta


Gekonfijte eendendijfilet


Aardappelen


Mais in blik


Rode ui


Geraspte oude Goudse kaas


Verse bladpeterselie


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Spekreepjes


Mini-romatomaten


Mexicaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Chipotle-pasta (g)	10	20	30	40	50	60
Gekonfijte eendendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4121 /985	525 /125
Vetten (g)	57	7
Waarvan verzadigd (g)	26,5	3,4
Koolhydraten (g)	72	9
Waarvan suikers (g)	17,3	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	47	6
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pan.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

2



Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de puntpaprika in blokjes en halveer de cherrytomaten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spekreepjes, de puntpaprika, de tomaten, de knoflook en de ui 4 - 5 minuten.

3



Mais uitlekken

- Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet. Bereid de bouillon.
- Voeg de mais en Mexicaanse kruidenmix (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de spekreepjes en groenten. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de eend in de marinade, afgedekt, 2 - 3 minuten per kant.

4



Saus maken

- Haal de eend uit de koekenpan en houd apart onder aluminiumfolie.
- Blus de koekenpan af met de rodewijnazijn. Voeg de chipotle-pasta (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Breng aan de kook en zet het vuur uit.

5



Aardappelen stampen

- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de mosterd en kaas erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.

6



Serveren

- Serveer de puree op borden en leg de eend erbovenop.
- Besprenkel met de smokey saus en leg de mais met spek erop.
- Garneer met de peterselie.

Bio zalm | met teriyaki en sojabonen

met knoflookrijst, broccolini en furikake

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium

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



- Knoflookteen
- Witte langgraanrijst
- Wortel
- Bimi broccoli
- Teriyakisaus
- Furikake
- Sojabonen
- Biologische zalmfilet met huid

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3669 /877	502 /120
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,8
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	17,8	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Haal daarna de pan van het vuur en laat, afgedekt, 5 minuten nagaren. Giet af indien nodig en zet apart.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel. Snijd de broccolini in stukken van 4 cm.

2



Broccolini bereiden

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de wortel toe. Breng op smaak met zout, schep goed om en houd apart tot serveren.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de broccolini 2 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Stoom de broccolini, afgedekt, nog 3 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

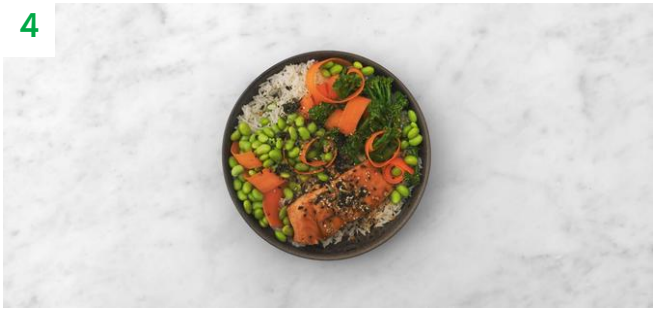
3



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Verdeel de teriyakisaus over de vis en draai de vis om. Bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout en haal uit de koekenpan.

4



Serveren

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan dezelfde koekenpan en meng goed.
- Serveer de knoflookrijst op borden. Leg de broccolini, wortellinten, sojabonen en vis erbovenop.
- Besprenkel met de teriyakisaus en garneer met de furikake.

Varkenshaassaté met pindasaus en frieten

met komkommersalade, rode peper en gebakken ui

Totale tijd: 30 - 40 min. Premium Fit & Bewust



- Varkenshaas
- Ketjap manis
- Aardappelen
- Rode ui
- Paarse wortel
- Botersla
- Komkommer
- Pindasaus
- Rode peper
- Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3117 /745	452 /108
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	19,3	2,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de varkenshaas in blokjes.
- Voeg het vlees en de ketjap toe aan een kom.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in frieten van 1 cm.
- Voeg de frieten toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot goudbruin. Schep halverwege om.

2



Ui bakken

- Snipper de ui.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op laag vuur en bak de ui 1 - 2 minuten. Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Haal uit de koekenpan en bewaar apart.
- Snijd de botersla grof. Rasp de wortel. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Snijd in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

3



Varkenshaas bakken

- Voeg de wortel, sla en komkommer toe aan de saladekom. Meng goed door.
- Rijg het varkensvlees op een golvende manier aan spiesen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak het vlees 5 - 7 minuten, of tot het gaar is.Verplaats het vlees wanneer het gaar is naar één zijde van de koekenpan.
- Voeg de pindasaus toe aan de andere kant en verwarm 30 seconden - 1 minuut.

4



Serveren

- Snijd het steeltje van 1 rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Rol de peper tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper fijn.
- Hak de pinda's grof.
- Serveer de varkenshaassaté en de pindasaus op een bord. Garneer met de rode peper, pinda's en ui.
- Serveer met de salade, friet en mayonaise naar smaak.

Caesarsalade met krokante garnalen en Parmigiano Reggiano

met zachtgekookt ei, sperziebonen en tomaten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium Fit & Bewust




Sperziebonen


Ei


Knoflookteen


Parmigiano Reggiano DOP


Worcestershiresaus


Garnalen


Panko paneermeel


Mini-romatomaten


Little gem

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ei* (stuk(s))	2	3	4	6	7	9
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Worcestershiresaus (g)	7½	15	22½	30	37½	45
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Panko paneermeel (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Mini-romatomaten* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (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)	3000 /717	536 /128
Vetten (g)	48	9
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,6
Koolhydraten (g)	26	5
Waarvan suikers (g)	8,4	1,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Kook de sperziebonen en de helft van de eieren 5 - 6 minuten. Giet af, spoel af onder koud water en houd apart.
- Halveer ondertussen de tomaten. Snijd de sla grof.
- Rasp de kaas. Pers de knoflook of snijd fijn. Klop in een diep bord de eieren met een garde.

2



Garnalen bakken

- Voeg de bloem en de panko toe aan aparte diepe borden. Breng beide op smaak met peper en zout.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Wentel eerst door de bloem, vervolgens door het ei en ten slotte door de panko.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de garnalen 3 - 4 minuten, of tot goudbruin.

3



Dressing maken

- Meng in een saladekom de worcestershiresaus met de knoflook, de witte balsamicoazijn, de mayonaise en de helft van de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de gekookte eieren en halveer ze.

4



Serveren

- Voeg de sla, de sperziebonen en de tomaten toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Verdeel de salade over borden. Leg de garnalen en het gekookte ei erop.
- Garneer met de overige kaas.

Tex-mex bowl met rundergehakt, guacamole, salsa en kaas

met rodekoolsalade, zoete aardappel en mais

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium Fit & Bewust




Zoete aardappel


Ui


Tomaat


Limoen


Verse bladpeterselie


Gekruid rundergehakt


BBQ-rub


Gesneden rodekool


Mais in blik


Guacamole


Geraspte Goudse kaas


Gemalen komijnzaad


Gerookt paprikapoeder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruid rundergehakt* (g)	120	240	360	480	600	720
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden rodekool* (g)	50	100	100	200	200	300
Mais in blik (g)	35	70	140	140	210	210
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1	2	2	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	565 /135
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,9
Koolhydraten (g)	41	7
Waarvan suikers (g)	17,9	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 2 cm en laat 4 - 6 minuten koken. Giet daarna af en voeg toe aan een koekenpan.
- Besprenkel met olijfolie en bak 6 - 7 minuten op hoog vuur.
- Voeg het gerookte paprikapoeder toe en bak 30 seconden.

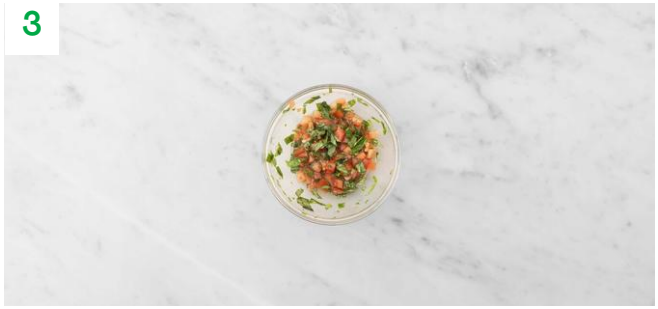
2



Gehakt bakken

- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg het gehakt, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de komijn toe.
- Bak het gehakt in nog 2 minuten los.

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in blokjes en voeg de helft toe aan het gehakt. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Strooi de kaas erover en laat het geheel nog 1 minuut afgedekt sudderen.
- Snijd de peterselie fijn. Snijd de limoen in kwarten.
- Meng in een kom de overige tomaat met de helft van de peterselie en het sap van 1/4 limoen per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Giet de mais af.
- Meng in een kom de kool met de mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden en schep de guacamole erop.
- Garneer met de overige peterselie. Serveer met de overige limoenpartjes.

Fusion risotto met miso en Parmigiano Reggiano

met sojabonen-broccolinisalade, champignons en sesamzaadjes

Totale tijd: 35 - 45 min. Premium Vegetarisch

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



- Ei
- Bosui
- Kastanjechampignons
- Knoflookteen
- Witte miso
- Risottorijst
- Bimi broccoli
- Limoen
- Thais basilicum
- Sojabonen
- Mascarpone
- Parmigiano Reggiano DOP
- Chili-olie
- Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Chili-olie (ml)	4	8	12	16	20	24
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3602 /861	391 /93
Vetten (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	14,9	1,6
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	7,4	0,8
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan.
- Leg de eieren voorzichtig in het water en kook 6 - 8 minuten. Spoel daarna af onder koud water.
- Breng in dezelfde steelpan de aangegeven hoeveelheid water aan de kook. Voeg de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de sojasaus toe.
- Snijd de champignons in plakjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Champignons bakken

- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de champignons, het witte gedeelte van de bosui en de helft van de knoflook 5 - 7 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en rooster de korrels 1 minuut. Voeg de misobouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.

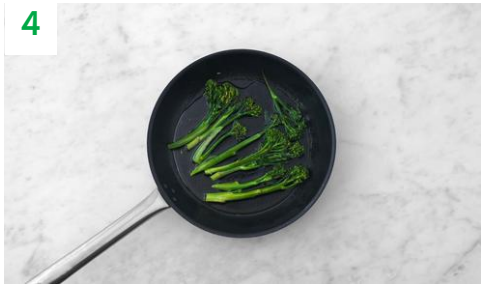
3



Risotto maken

- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.
- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel meer water toe en kook de risotto langer om de rijst nog verder te garen.

4



Broccolini bakken

- Halveer de broccolini in de lengte. Snijd eventuele dikkere stronken in kwarten.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de broccolini en de overige knoflook 4 - 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water en bak nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.
- Snijd of scheur het Thaise basilicum grof.

5



Afmaken

- Rasp de schil van de limoen en snijd de limoen in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de limoenrasp, het sap van 1 limoenpartje per persoon, het groene gedeelte van de bosui, de sojabonen, de broccolini, de Thaise basilicum en de helft van de sesamzaadjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de eieren en snijd doormidden.
- Rasp de Parmigiano Reggiano.

6



Serveren

- Meng de mascarpone en de Parmigiano Reggiano door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden met de salade ernaast.
- Leg het ei bovenop de risotto.
- Besprenkel met de chili-olie (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en garneer met de overige sesamzaadjes.

Hertenbiefstuk met olijvensalsa en flespompoen

met witte kaas, rucolasalade en kalfsjus met rozijnen

Totale tijd: 30 - 40 min. Premium



- Hertenbiefstuk
- Flespompoen
- Pompoenpitten
- Rode ui
- Groene olijven
- Verse bladpeterselie en munt
- Verse dille & bieslook
- Rozijnen
- Kalfsjus
- Citroen
- Rucola en veldsla
- Witte kaas

CHEF'S FINEST

Chef's Finest: een speciale selectie recepten, exclusief voor HelloFresh Premium. Deze week staat hertenbiefstuk centraal: een mals en mager stuk wild met zachte, milde wildsmaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Flespompoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene olijven (g)	15	30	45	70	75	100
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	646 /154
Vetten (g)	60	11
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,7
Koolhydraten (g)	38	7
Waarvan suikers (g)	15,7	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,1	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Halveer de flespompoen in de lengte. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd in dunne halve maantjes, leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 25 - 30 minuten in de oven.

2



Biefstuk bakken

- Snipper de ui.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Leg in een kleine kom en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie en een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de biefstuk 3 - 4 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid.
- Haal uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.

3



Jus maken

- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de rozijnen en de kalfsjus toe en laat 1 - 2 minuten inkoken.
- Snijd de dille en de bieslook grof.
- Rasp de schil van de citroen en pers het sap uit in een saladekom. Voeg de grofgesneden kruiden, de helft van de extra vierge olijfolie en wat honing naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd de olijven, de peterselie en de munt fijn en voeg toe aan de pompoenpitten.
- Voeg de citroenrasp en de overige extra vierge olijfolie toe en meng goed.
- Voeg de sla toe aan de saladekom en schep goed om.
- Serveer alles op borden met de jus ernaast. Garneer met de olijvensalsa en verkruimel de kaas erover.

Kabeljauwhaasje met zeekraal en paprikasaus

met kruidige parelcouscous, regenboogwortels en harissa

Totale tijd: 35 - 45 min. Premium



- Parelcouscous
- Knoflookteen
- Sjalot
- Wortel
- Paarse wortel
- Gele wortel
- Zeekraal
- Bimi broccoli
- Hello Harissa
- Geroosterde-paprikasaus
- Gemalen komijnzaad
- Amandelschaafsel
- Verse bieslook
- Kabeljauwhaasje

CHEF'S FINEST

Chef's Finest is een selectie exclusieve recepten voor HelloFresh Premium. Geniet deze week van ons hoogwaardige kabeljauwhaasje: het dikste en meest malse stuk van de filet, met een heerlijke, zachte structuur.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zeekraal* (g)	25	50	75	100	125	150
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kabeljauwhaasje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3456 /826	455 /109
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	9	1,2
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Wortels bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de wortels in de lengte in kwarten en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven.

2



Broccolini bakken

- Halveer eventuele dikkere stukken broccolini in de lengte. Leg in een kom en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Leg op de andere kant van dezelfde bakplaat (zie Tip).
- Bak 10 - 12 minuten in de oven, of tot gaar en lichtbruin.

Tip: *Gebruik eventueel een extra bakplaat.*

3



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de sjalot. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de sjalot, de parelcouscous en de knoflook 3 minuten.
- Roer de komijn en de bouillon erdoor, zet het vuur lager en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken.

4



Vis bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis met de zeekraal 2 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout, haal uit de koekenpan en houd afgedekt apart.

5



Afmaken

- Verwarm in dezelfde koekenpan de geroosterde-paprikasaus 1 - 2 minuten op middelmatig vuur.
- Snijd ondertussen de bieslook fijn.
- Maak de couscous los met een vork en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de parelcouscous over de borden en schep de gebakken groenten, de vis en de zeekraal erop.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus.
- Garneer met de bieslook en de amandelen.

Kipfilet met basilicumcrème, olijven en sperziebonen

met romige wortelpuree en amandelschaafsel

Totale tijd: 30 - 40 min. Premium Fit & Bewust




Wortel


Pastinaak


Knoflookteen


Rode ui


Sperziebonen


Gedroogde tijm


Amandelschaafsel


Appel


Kalamata-olijven


Mascarpone


Basilicumcrème


Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kalamata-olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	7½	15	24	30	39	45
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	3100 /741	506 /121
Vetten (g)	49	8
Waarvan verzadigd (g)	20,3	3,3
Koolhydraten (g)	32	5
Waarvan suikers (g)	21,6	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Schil de pastinaak en wortel of was grondig. Snijd beide in grove stukken.
- Verhit een scheutje olijfolie met een klontje roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de wortel en pastinaak 3 - 4 minuten.
- Zet onder water en voeg een snufje zout toe.
- Breng aan de kook en kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en houd apart.

2



Sperziebonen bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de sperziebonen, de knoflook en de tijm 2 - 3 minuten.

3



Sperziebonen afmaken

- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en dek af met het deksel.
- Kook de sperziebonen nog 4 - 6 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Breng de kip op smaak met peper en zout.

4



Kip bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de kip met de ui 2 - 3 minuten per kant, of tot de kip gaar is.

5

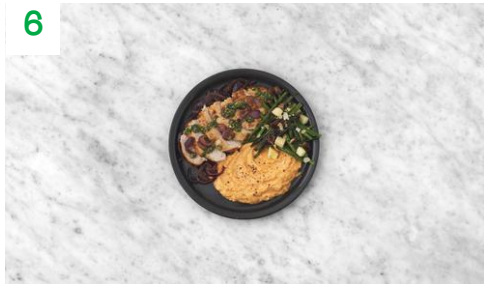


Afmaken

- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Hak de olijven grof.
- Prak de wortel, de pastinaak en de mascarpone samen tot een gladde massa.
- Meng de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De pastinaak in dit recept bevat kalium – dit mineraal ondersteunt een normale bloeddruk.*

6



Serveren

- Verdeel de wortelpuree over de borden.
- Serveer de kip en de sperziebonen ernaast.
- Garneer de sperziebonen met de appel, het amandelschaafsel en de olijven.
- Besprenkel de kip met de basilicumcrème.

Parelhoen met pistache en Parmigiano Reggiano

op romige aglio e olio-orzotto met geroosterde tomaten

Totale tijd: 30 - 40 min. Premium




Parelhoenfilet


Aglio e olio


Orzo


Pistachenoten


Mini-romatomaten


Ui


Venkel


Mascarpone


Parmigiano Reggiano DOP


Verse rozemarijn

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelhoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme kippenbouillon (ml)	160	320	480	640	800	960
[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)	4238 /1013	608 /145
Vetten (g)	60	9
Waarvan verzadigd (g)	20,4	2,9
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,8	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	45	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Haal de parelhoen uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Snijd de venkel in kwarten en halveer de tomaten. Leg beide in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 25 - 30 minuten in de oven.

2



Groenten bakken

- Wacht tot de groenten gaar zijn en blus de ovenschaal af met de helft van de balsamicoazijn.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op laag vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur. Blus vervolgens af met de overige balsamicoazijn.

3



Orzotto maken

- Schenk de bouillon erbij, dek af met het deksel en laat 10 - 12 minuten op laag vuur pruttelen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel extra water toe als het geheel te droog lijkt.
- Meng de aglio e olio (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de mascarpone erdoor en breng op smaak met peper en zout.

4



Parelhoen bakken

- Dep de parelhoen droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de parelhoen 4 - 5 minuten op de huid, draai om en bak 4 - 5 minuten verder.
- Haal de parelhoen uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.

5



Pistachenoten roosteren

- Ris de rozemarijn van de takjes en snijd de blaadjes fijn.
- Rasp de kaas. Hak de pistachenoten fijn.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pistachenoten 2 - 3 minuten.
- Voeg de rozemarijnblaadjes en de helft van de kaas toe. Bak 1 - 2 minuten en roer regelmatig door, tot de kaas gedeeltelijk gesmolten is en er klontjes beginnen te ontstaan.

6



Serveren

- Snijd de parelhoen in plakjes.
- Serveer de orzotto op diepe borden. Leg de parelhoen en de geroosterde groenten erbovenop.
- Garneer met het pistache-parmezaanmengsel.
- Bestrooi met de overige kaas.

Zalmfilet met miso-kokossoep en paksoi

met knoflook-ciabattacrostini en limoen

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium Fit & Bewust




Rode ui


Knoflookteen


Paksoi


Wortel


Volkoren ciabatta


Witte miso


Kokosmelk


Koreaanse kruidenmix


Zalmfilet


Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte miso (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Sambal	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3059 /731	471 /113
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	18,6	2,9
Koolhydraten (g)	35	5
Waarvan suikers (g)	15	2,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
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 200 graden. Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het brood in dunne plakjes.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Bestrooi met de helft van de knoflook. Bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in halve maantjes.

2



Groenten bakken

- 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 een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de wortel en de paksoistelen toe en bak 8 - 10 minuten.

Weetje: *De paksoi in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

3



Vis bakken

- Voeg de bouillon, de kokosmelk, de Koreaanse kruidenmix, de miso (let op: zout! Gebruik naar smaak) en de sojasaus toe.
- Laat 5 minuten op laag vuur pruttelen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai daarna om en bak nog 2 minuten.

4



Serveren

- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in partjes.
- Voeg de limoenrasp, de paksoibladeren en wat sambal naar smaak toe aan de soep.
- Serveer de kokossoep in diepe borden. Leg de vis erop.
- Serveer met de crostini en de limoenpartjes.