

Kruidig gehaktbrood met aardappelpuree

met gesmoorde prei en cranberrychutney

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Verse krulpeterselie



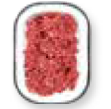
Nootmuskaat



Aardappelen



Prei



Gemengd gekruid gehakt



Panko paneermeel



Cranberrychutney



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

Wist je dat cranberry is afgeleid van het Duitse *kraanbere*? Het
bloemetje van de plant doet namelijk denken aan een kraanvogel!

Scheur mij af!



Gemengd gekruid gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Nootmuskaat (mespuntje(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

[Plantaadige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaadige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3452 / 825	431 / 103
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,2
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	22,9	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2	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. Snipper de **ui** zeer fijn en snijd de **krulpeterselie** fijn. Rasp 1 mespuntje **nootmuskaat** per persoon.



2. Snijden

Bereid de bouillon. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Halveer de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in stukken van 10 cm lang.



3. Mengen en kneden

Voeg het **gehakt**, de melk, de **panko**, de gesnipperde **ui**, de geraspte **nootmuskaat**, de helft van de **peterselie**, peper en zout toe aan een kom. Knead tot een stevige bal.



4. Gehaktbrood bakken

Vet een ovenschaal in met ¼ el boter per persoon. Leg de gehaktbal erin en druk een beetje aan tot het de vorm van een broodje krijgt. Bak 20 - 30 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Maak je het gehaktbrood voor meer dan twee personen? Dan kan het langer duren voordat het brood gaar is. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Leg eventueel wat klontjes boter op het gehaktbrood - zo wordt het nog smeuïger!



5. Prei stoven

Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **prei** 3 - 4 minuten. Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 15 minuten zachtjes koken. Breng ondertussen water aan de kook in een pot met deksel. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en stamp met een aardappelstamper tot een fijne puree.



6. Serveren

Voeg aan de puree ½ el boter per persoon, de mosterd en een scheutje melk toe om het smeuïg te maken. Breng op smaak met peper en zout. Snijd het gehaktbrood in sneetjes en verdeel de sneetjes over de borden. Besprenkel met het achtergebleven bakvet uit de ovenschaal. Schep de aardappelpuree en de gesmoorde **prei** ernaast en serveer met de **cranberrychutney**. Garneer de puree met de overige **krulpeterselie**.



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

Volkoren penne met rodepesto-tomatensaus

met geroosterde groenten

Familie Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren penne



Ui



Courgette



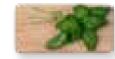
Wortel



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Vers basilicum



Tomatenpuree



Tomatenblokjes met basilicum



Rode pesto



Grana Padanovlokken DOP



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

Als je tomatenpuree een paar minuten in wat olie bakt tot het begint te geuren, vóórdat je andere ingrediënten toevoegt, wordt de tomatensmaak versterkt en de bitterheid minder.

Scheur mij af!



Italiaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
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)	3770/901	526/126
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	93	13
Waarvan suikers (g)	26,1	3,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**. Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **courgette** en **wortel** in halve maantjes. Meng in een kom de **ui**, **courgette** en **wortel** met de **Siciliaanse kruiden**, ½ el olijfolie per persoon, peper en zout.



4. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en de **tomatenpuree** 1 minuut. Voeg de **tomatenblokjes** en 30 ml pastawater per persoon toe.



2. Pasta koken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 12 - 15 minuten in de oven. Kook de **penne** 10 - 12 minuten in de pot (zie Tip). Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle pasta, maar gebruik ½. De overige pasta kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



5. Saus afmaken

Bereid de bouillon. Voeg de bouillon toe aan de saus en roer goed door. Verlaag het vuur en laat de saus 5 - 6 minuten reduceren. Roer de **rode pesto**, geroosterde **groenten** en **pasta** door de saus.



3. Knoflook en basilicum snijden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd het **basilicum** in reepjes.

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



6. Serveren

Verdeel de **pasta** met saus over de borden. Garneer met de **Grana Padanovlokken** en het **basilicum**.

Eet smakelijk!



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

Cheeseburger met cheddar en tomaat

met gebakken patatjes en sla

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rosevalaardappelen



Hamburgerbroodje met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Hamburger van gemengd gehakt



Geraspte cheddar



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

Zoete en gewone aardappelen zitten boordevol vitaminen en mineralen. Zoals vitamine A, wat bijdraagt aan gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Scheur mij af!



Burger van gemengd gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbroodje met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plant aardige] boter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] mayonaise			naar smaak			
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 / 872	553 / 132
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	6,9	1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in wedges. Meng de **aardappelwedges** in een kom met de olijfolie, peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de **aardappelwedges** 30 - 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Bak de laatste 4 - 5 minuten het **hamburgerbroodje** mee.



2. Snijden

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in schijfjes en haal de **slabladeren** los van de krop.
- Houd 2 **tomatenschijfjes** per persoon apart voor op de **burger**.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de **sla**, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Ui bakken

- Verhit de boter in een pan met deksel op middellaag vuur en bak de **ui** 4 - 6 minuten.
- Verhoog het vuur naar middelhoog en bak de **burger** samen met de **ui** 1 - 2 minuten.
- Draai de **burger** om, verdeel de **cheddar** erover, verlaag het vuur naar laag en bak, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zodat de **kaas** smelt.



4. Serveren

- Snijd het **hamburgerbroodje** open en verdeel wat van de salade en de **tomatenschijfjes** erop. Beleg met wat van de gebakken **ui** en de cheeseburger. Besprenkel de **burger** met het bakvet uit de pan.
- Serveer de **burger** met de **patatjes**, de overige salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



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



Snelle volkoren spaghetti met gehaktballetjes

met champignons en romige tomatensaus

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Prei



Champignons



Volkoren spaghetti



Gemengd-
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Kruidenroomkaas



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

Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren spaghetti is niet
alleen lekker, maar ook voedzaam. De pasta is rijk aan vezels
en bevordert zo de stoelgang.

Scheur mij af!



Gemengd-gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, pot met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Kruidentroomkaas* (g)	20	40	60	75	100	115
Zelf toevoegen						
Zoutarm runderbouillonblokje (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)	3305 / 790	585 / 140
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	18,4	3,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **prei** in dunne ringen.
- Maak de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd ze in schijfjes.
- Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten beetgaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet af en laat uitstomen.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Leg de **gehaktballetjes** in de pan. Voeg de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe aan de pan en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 5 minuten rondom bruin.
- Voeg de **knoflook**, **prei** en **champignons** toe en bak 5 - 6 minuten al roerend.



3. Saus bereiden

- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.
- Voeg de **tomatenblokjes** en het kookvocht toe en breng aan de kook.
- Voeg de **pasta** en de **kruidentroomkaas** toe.
- Roer goed door en bak het geheel nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **pasta** met **gehaktballetjes** in diepe borden.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten in blik bijna evenveel vitaminen en mineralen bevatten als verse tomaten? Deze maaltijd bevat per portie meer dan 350 gram groente per persoon - supergezond dus!*

Eet smakelijk!



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

Linzencurry met gele currykruiden en naan

met spinaziesalade en frisse kruidensaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomaat



Verse bladpeterselie en koriander



Linzen



Labne



Gele currykruiden



Kokosmelk



Naanbrood met kruiden



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

In de traditionele Indiase keuken wordt naan gebruikt als een
soort lepel om andere gerechten mee op te scheppen. Lukt
dat jou bij deze linzencurry?

Scheur mij af!



Gekruide kalkoenfiletstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, saladekom, kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2598 /621	384 /92
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	2
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,8	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. Bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de **gember** of snijd fijn.

Weetje 🌱 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



4. Salade maken

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaat** in kwarten. Voeg de **tomaat** en de helft van de **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing. Snijd de **bladpeterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet.



2. Specerijen bakken

Verhit een sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **currykruiden** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de boter toe, laat smelten en voeg de **ui**, de **gember** en ¾ van de **knoflook** toe. Bak nog 2 - 3 minuten, of tot de **ui** zacht is.



5. Linzencurry afmaken

Voeg de overige **spinazie** en de **linzen** toe aan de sauteerpan. Roer goed door tot de **spinazie** is geslonken. Laat de curry nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of iets langer indien de curry nog te waterig is. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 - 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en ½ van de **verse kruiden** met de **labne** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Curry maken

Voeg de **zoete aardappel** toe aan de sauteerpan en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg per persoon: 125 ml bouillon en 50 ml **kokosmelk** toe en laat het geheel, afgedekt, 10 minuten zachtjes koken op laag vuur. Haal het deksel van de pan en kook nog 5 minuten. Kook eventueel langer in als de curry nog erg waterig is.



6. Serveren

Verdeel de linzencurry over de borden. Serveer het **naanbrood** bij de linzencurry. Garneer met de overige **verse kruiden**. Serveer de salade ernaast en zet de frisse kruidensaus op tafel.

Eet smakelijk!



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



Gebakken patatjes met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Gebroken sperziebonen



Knoflookteer



Ui



Champignons



Geraspte Goudse kaas



Ei



Verse bladpeterselie en bieslook



Wortel



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat sperziebonen, oftewel prinsessenbonen, officieel behoren tot de peulvruchten? Toch worden ze beschouwd als groente door de gelijkende gezondheidsvoordelen.

Scheur mij af!



Gemengd gekruid gehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel, sauteerpan of grote pan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zoutarm groentebouillonblokjes (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)	2766 /661	466 /111
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,8
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	7,7	1,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pot met deksel.
- Verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pot en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



2. Snijden

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in schijfjes.
- Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bakken

- Verhit vervolgens ½ el boter per persoon in een sauteerpan of grote pan en voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruiden** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.
- Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **geraspte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip). Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

Tip: Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



4. Serveren

- Verhit ¼ el boter per persoon in de pan van de **champignons** en bak 1 **spiegelei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de gebakken **patatjes** en **sperziebonen** over de borden en leg het **spiegelei** erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

Eet smakelijk!



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



Veggie cheeseburger met ciabatta

met gekaramelliseerde ui, Red Leicester en patatjes

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Botersla



Geraspte Red Leicester



Witte ciabatta



Wortel



Ui



Aardappelen



Citroen



Le Burger van de Vegetarische Slager

SPECIAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Vandaag geniet jij van een vegetarische burger van De Vegetarische Slager. Met de structuur van een malse burger, maar dan vegetarisch! Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Vegetarische burger

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, rasp, pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Le Burger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 / 874	649 / 155
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	13,6	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.

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



2. Dressing maken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Houd 2 bladen van de **sla** per persoon apart om later het **broodje** mee te beleggen. Snijd de overige **botersla** grof en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el mayonaise en het sap van 1 **citroenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burger bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg ½ el honing per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout. Schuif de **ui** naar een kant van de pan om ruimte te maken voor de **burger**. Voeg de **burger** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten per kant goudbruin.



4. Serveren

- Snijd het **broodje** open en besmeer met de overige mayonaise. Beleg met de achtergehouden **slabladeren**, de **burger**, de gekaramelliseerde **ui** en de helft van de **kaas**.
- Voeg de dressing, **wortel**, **patatjes** en de overige **kaas** toe aan de saladekom en meng met de **sla**. Verdeel de salade en de vegetarische cheeseburger over de borden.

Eet smakelijk!



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



Drie-tomatensoep met zelfgemaakte kaascroutons met zongedroogde tomaten en zure room

Familie Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Tomaat



Paprikapoeder



Rode kerstomaten



Maanzaadbroodje



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Zongedroogde tomaten



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

Fan van tomaat? Deze soep bevat maar liefst 3 soorten! Met
gewone tomaat, kerstomaten en zongedroogde tomaten geef
je deze klassieker een extra intense smaak.

Scheur mij af!



Gemengd-gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2992 /715	382 /91
Vetten (g)	43	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,5
Koolhydraten (g)	59	8
Waarvan suikers (g)	21,3	2,7
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **zongedroogde tomaten** in grove stukken.

Weetje 🍅 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopenen. Lycopenen is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopenen!*



2. Tomaten koken

- Verhit de olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en het **paprikapoeder** 1 minuut al roerend.
- Voeg de **tomaten**, **kerstomaten** en **zongedroogde tomaten** toe en bak 2 - 3 minuten mee.
- Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
- Zet het vuur lager en kook de **tomaten**, afgedekt, 10 - 12 minuten.



3. Croutons maken

- Snijd ondertussen het **broodje** in blokjes van 1 cm.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op hoog vuur en bak de **broodblokjes** in 6 minuten rondom bruin (zie Tip).
- Haal van het vuur, bestrooi de croutons met de **kaas** en ¾ tl **oregano** per persoon en schep goed om.

Tip: Zorg ervoor dat de pan goed heet is voordat je de broodblokjes toevoegt. Zo worden ze lekker knapperig.



4. Serveren

- Voeg ½ el honing per persoon toe en pureer vervolgens de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tomatensoep over de kommen.
- Garneer met de **zure room**.
- Bestrooi de soep met de croutons en flink wat zwarte peper.

Eet smakelijk!



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

Mini-tortilla's met krokante kip en mangochutney

met wortel-koolsalade, appel en tomaat

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilet met mediterrane kruiden



Paprikapoeder



Mangochutney



Tomaat



Ui



Appel



Panko paneermeel



Witte kool en wortel



Mini-tortilla's



Biologische volle yoghurt



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

In dit recept geef je de kip een extra knapperig korstje met panko: Japans paneermeel met grove korrels.

Scheur mij af!



Gekruide kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, 2x kom, diep bord, keukenpapier, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3648 /872	640 /153
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	77	13
Waarvan suikers (g)	23,2	4,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	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). Snijd de **kipfilet** in gelijke stukken van ongeveer 3 cm. Meng in een kom de **kipfilet** met ½ van de **yoghurt**, 1 tl **paprikapoeder** per persoon, peper en zout.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er in stap 5 ook voor kiezen om ze 1 - 2 minuten in een pan te bakken.



4. Salade maken

Meng ondertussen in een andere kom de **witte kool** en **wortel** met de **appel**, de **ui**, de overige **yoghurt** en per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en 1 tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Meng

Meng in een kleine kom de **mangochutney** met opnieuw ½ van de **yoghurt**, peper en zout. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snipper de **ui** (zie Tip). Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je niet van rauwe ui? Bak de ui dan 2 - 3 minuten met wat olie in een pan.



5. Tortilla's verwarmen

Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.



3. Kip bakken

Voeg de **panko** toe aan een diep bord. Wentel de **kip** door de **panko** en zorg dat de **kip** volledig is bedekt. Verhit de zonnebloemolie in een pan op hoog vuur. Zorg dat de olie goed heet is en bak de **kip** 2 - 3 minuten per kant, of tot het korstje goudbruin kleurt (zie Tip). Laat uitlekken op keukenpapier.

Tip: Je gebruikt vrij veel olie omdat je de kip eigenlijk frituurt. Hierdoor wordt hij lekker knapperig.



6. Serveren

Verdeel de salade samen met de **tomaten** over de **tortilla's** en leg de **kipstukjes** erop. Garneer met de **mangochutney**.

Eet smakelijk!



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

Gepaneerde witte kaas met rozemarijn

met uienchutney, patatjes en courgettesalade

Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte kaas



Panko paneermeel



Krieltjes



Gedroogde rozemarijn



Knoflookteen



Tomaat



Pikante uienchutney



Ui



Rucola en veldsla



Courgette



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje aan de witte kaas.

Scheur mij af!



Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel, keukenpapier, dunschiller, saladekom, steelpan, pan, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pikante uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4096 / 979	594 / 142
Vetten (g)	55	8
Waarvan verzadigd (g)	25	3,6
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	28,4	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pot met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Schaaf de **courgette** in slierten en snijd de **tomaat** in blokjes.



2. Salade maken

- Verhit ½ el boter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur (zie Tip). Bak de **ui** 6 - 8 minuten.
- Voeg de **pikante uienchutney** toe en meng goed. Verwarm de **chutney** 2 - 3 minuten.
- Meng in een saladekom per persoon: ½ el wittewijnazijn, ½ el honing en ½ el extra vierge olijfolie. Voeg de **courgette**, **tomaat** en **sla** toe aan de saladekom en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ¼ el boter per persoon om de ui in te bakken.



3. Witte kaas paneren

- Meng in een diep bord per persoon: 25 g bloem met 30 ml water tot een glad beslag. Meng in een ander diep bord ½ tl **rozemarijn** per persoon met de **panko**.
- Dep de **witte kaas** droog met keukenpapier. Haal de **witte kaas** door het beslag van bloem en water en vervolgens door de **panko**.
- Verhit 1 el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **witte kaas** 2 - 3 minuten per kant, of tot deze goudbruin is. Haal uit de pan en houd apart.



4. Serveren

- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de pan. Fruit de **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de gekookte **patatjes** en 1 tl **rozemarijn** per persoon toe en bak 3 minuten.
- Leg de salade op het bord met de **patatjes** ernaast.
- Serveer de gebakken **witte kaas** op de salade.
- Schep de **uienchutney** op de **witte kaas**.



Dep de heek droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit 1 el boter in een pan op middelhoog vuur en bak de heek 2 - 3 minuten per kant. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



Plantaardige nuggets met currysaus

met rijst, paddenstoelenmix en botersla

Rapido Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vegan nuggets



Botersla



Witte langgraanrijst



Currysaus



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Ui



Koreaanse kruidenmix



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

De vegan nuggets hebben evenveel smaak en dezelfde structuur
als de variant van vlees, maar ze zijn 100% plantaardig!

Scheur mij af!



Vegetarische nuggets

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot, kleine kom, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan nuggets* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	270	350	445	525
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	3272 / 782	724 / 173
Vetten (g)	35	8
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1
Koolhydraten (g)	94	21
Waarvan suikers (g)	8,2	1,8
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de **rijst** 12 - 15 minuten op middelhoog vuur. Giet af en spoel af met koud water.
- Snijd de **ui** in halve ringen.



2. Nuggets bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **nuggets** 6 - 8 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.
- Verhit de overige olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **paddenstoelenmix** met de **ui** en **Koreaanse kruiden** 6 minuten.



3. Saus maken

- Meng in een kleine kom de **currysaus** met de mayonaise en 1 tl water per persoon.
- Snijd de **sla** grof en meng door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **rijst** en **sla** in kommen.
- Leg de **paddenstoelen** en de **nuggets** erbovenop.
- Besprenkel het gerecht met de currymayonaise.

Eet smakelijk!



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

Vegetarisch kapsalon op z'n Mexicaans

met guacamole en tomatensalsa

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Mexicaanse kruiden



Rode kidneybonen



Maïs in blik



Ui



Rode peper



Knoflookteen



Verse koriander



Limoen



Tomaat



Geraspte cheddar



Biologische zure room



Avocadodip



Pulled chicken



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, kleine kom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	225	450	675	900	1125	1350
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocadodip* (g)	40	80	120	160	200	240

Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 / 773	493 / 118
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	23,6	3,6
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Zoete-aardappelwedges maken

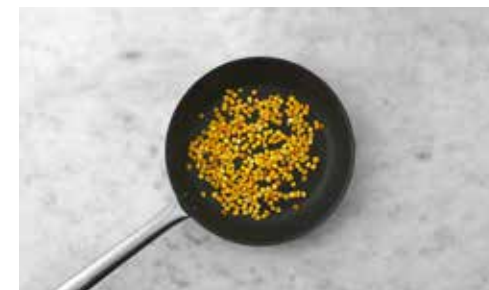
Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **zoete aardappel** en snijd in wedges. Meng de wedges in een kom met per persoon: ½ el olijfolie, 1 tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), peper en zout. Verdeel de wedges over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren (zie Tip). Schep halverwege om.

Tip: De randen van de zoete aardappel kunnen makkelijk verbranden. Houd de oven dus goed in de gaten en verlaag eventueel de temperatuur.



2. Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af. Meng in een kom met per persoon: ½ tl **Mexicaanse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de laatste 5 minuten de **bonen** over de wedges en bak mee in de oven.



3. Garnering voorbereiden

Giet de **mais** af. Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **mais** met een snuif zout 2 - 3 minuten. Snipper de **ui** zeer fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn en hak de **koriander** grof. Pers de helft van de **limoen** uit en snijd de andere helft in partjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



4. Guacamole maken

Meng in een kleine kom de **avocadodip** met de **rode peper**, **ui**, **knoflook** en ½ van de **koriander** (zie Tip). Meng vervolgens per persoon: ½ el **limoensap** en ½ tl extra vierge olijfolie door de guacamole. Breng op smaak met peper en zout. Meng voor de salsa in een andere kleine kom de **tomatenblokjes** met ½ van de **koriander**.

Tip: Je serveert de ui en knoflook rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui en knoflook dan mee in de oven in stap 5.



5. Cheddar smelten

Voeg per persoon: 1 tl extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn toe aan de tomatensalsa. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **mais** met de **bonen** en **zoete aardappel** en strooi de **cheddar** erover. Zet de bakplaat nog 3 - 5 minuten in de oven, of tot de **cheddar** gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **bonen** en **zoete-aardappelwedges** met **cheddar** over de borden. Serveer met de guacamole, tomatensalsa en **zure room**. Garneer met de overige **koriander** en **limoenpartjes**.

Weetje 🍌 *Wist je dat dit gerecht bijna 75% van de ADH vezels bevat én rijk is aan eiwit? Zowel de bonen als de zoete aardappelen, avocado en mais zitten er vol mee.*

Eet smakelijk!



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

Pasta met serranoham, mozzarella en rode pesto

met geroosterde pompoenpitten

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Trottole tricolore



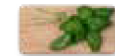
Rode pesto



Mozzarella



Pompoenpitten



Vers basilicum



Ui



Tomaat



Serranoham



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

Serranoham wordt traditioneel op grote hoogtes gedroogd, en is daarom
ook vernoemd naar het Spaanse woord voor gebergte: *sierra*.

Scheur mij af!



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Trottole tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120

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)	3648 /872	842 /201
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,7
Koolhydraten (g)	77	18
Waarvan suikers (g)	9,4	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met zout aan de kook in een pot voor de **pasta** (zie Tip). Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Scheur de **ham** en **mozzarella** in kleine stukken.

Tip: Wil je tijd besparen? Kook dan het water voor de pasta in een waterkoker.



2. Roosteren en snijden

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.

Weetje 🌱 Wist je dat pompoenpitten van alle noten en pitten het rijkst zijn aan magnesium en fosfor? Magnesium zorgt onder andere voor gezonde spieren en fosfor helpt bij sterke botten en tanden.



3. Meng

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **rode pesto** en **tomaat** 3 - 5 minuten.
- Voeg de **pasta** en 1 el kookvocht per persoon toe aan de pan met **groenten** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Verdeel de **ham** en **mozzarella** eroverheen.
- Garneer met het **basilicum** en de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



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

Noedels met veggie rundvleesstukjes en hoisinsaus

met gemengde groenten en pikante honingpinda's

Veggie Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Dit noedelgerecht is geïnspireerd op de 'Swicy' trend waarbij zoet met pikant gecombineerd wordt. De hoisin, honing, sambal en pikante honingpinda's in dit recept omarmen deze trend en geven veel smaak aan het gerecht."



Mie noedels



Hoisinsaus



Sesamolie



Pikante honingpinda's



Gemberpuree



Knoflookteen



Vegetarische runderstukjes



Groentemix met witte kool



Veggie runderstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Diep bord, pot, keukenpapier, pan, wok

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Pikante honingpinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	691 /165
Vetten (g)	28	7
Waarvan verzadigd (g)	4,1	1
Koolhydraten (g)	71	17
Waarvan suikers (g)	22,6	5,5
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	7
Zout (g)	3,4	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de **noedels** 4 - 5 minuten, of tot ze al dente zijn. Giet af en spoel af onder koud water.
- Voeg de bloem toe aan een diep bord.
- Dep de **vegetarische rundvleesstukjes** droog met keukenpapier.
- Breng op smaak met peper en zout en wentel door de bloem (zie Tip).

Tip: Doe dit vlak voor het bakken zodat de vegetarische rundvleesstukjes krokant worden.



2. Knoflook snijden

- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische rundvleesstukjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de helft van de **hoisinsaus** toe en zet het vuur lager.
- Bak 1 minuut al roerend zodat de **vegetarische rundvleesstukjes** helemaal bedekt zijn met de saus.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.



3. Noedels bakken

- Verhit de overige zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** met de **gemberpuree** en de **knoflook** 4 - 6 minuten al roerend.
- Voeg de **noedels** en de overige **hoisinsaus** toe aan de wok. Voeg sambal naar smaak toe en bak nog 1 minuut al roerend.
- Voeg dan de sojasaus en honing toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Hak de **honingpinda's** grof.
- Serveer de **noedels** over de borden en garneer met de **honingpinda's**.
- Besprenkel met de **sesamololie**.

Eet smakelijk!



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

Brandt & Levie worst met majoraan en knoflook

met gebakken patatjes, frisse salade en spekjes

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Aardappelblokjes



Witte kool en wortel



Rucola en veldsla



Gesneden ui



Tomaat



Varkensworst met majoraan en knoflook



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

Bij Brandt & Levie worden alle recepturen zelf gecreëerd en is het varken van lokale bodem - in deze variant zit majoraan en knoflook.

Scheur mij af!



Varkensworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Witte kool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	601 / 144
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	21,2	4
Koolhydraten (g)	37	7
Waarvan suikers (g)	9	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Bakken

- Verhit ¼ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de **gesneden ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten mee. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.*



2. Worst bakken

- Verhit ondertussen ½ el boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 6 - 7 minuten, of tot hij gaar is.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 tl witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Voeg de **slamix**, **witte kool** en **wortel** toe en meng door elkaar.
- Snijdt de **tomaat** in blokjes en meng door de salade.



4. Serveren

- Verdeel de **varkensworst** over de borden.
- Schep de **patatjes** met **spek** en **ui** eraan.
- Schenk het overgebleven bakvet van de **worst** over de **patatjes**.
- Server met de frisse salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



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

Kipwraps met zoet-pikante chilisaus en avocado

met tortillachips, regenboogsalade en koriander

Rapido

Totale tijd: 10 - 15 min.



Witte tortilla



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Sweet chili tortillachips



Rode kool, witte kool en wortel



Maïs in blik



Avocado



Limoen



Zoet-pikante chilisaus



Verse koriander



Tomaat



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.

Scheur mij af!



Mexicaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bord, saladekom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4042 /966	790 /189
Vetten (g)	52	10
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,2
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	16,9	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Giet de **maïs** af.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes en pers 1 **limoenpartje** per persoon uit boven een saladekom.
- Voeg de **maïs**, **koolslamix**, mayonaise en suiker toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.



3. Snijden

- Snijd de **koriander** fijn.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken. Leg de **avocado** op een bord en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kip bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het **kipgehakt** 2 minuten.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes. Voeg de **tomaat** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Roer daarna de **zoete-pikante chilisaus** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **tortilla's** op een bord en verwarm 1 minuut op hoge stand in de microgolfoven (zie Tip).

Tip: Geen microgolfoven? Geen probleem! Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in een voorverwarmde oven.



4. Serveren

- Serveer alles apart in kleine kommen op tafel en laat iedereen de eigen **wraps** beleggen (zie Tip).

Gezondheidstip 🍌 Dit recept bevat veel calorieën. Let je op je calorie-inname? Bewaar de tortillachips dan voor een ander moment.

Eet smakelijk!



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

Orzo met geroosterde groenten en volkoren knoflookbrood met gerookte paprika, witte kaas en vers basilicum

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Verse basilicum
en oregano



Rode puntpaprika



Courgette



Aubergine



Orzo



Ui



Knoflookteen



Passata



Gerookt paprikapoeder



Italiaanse kruiden



Volkoren ciabatta



Witte kaas



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

Je serveert dit gerecht met knoflookbrood van ciabatta
en een zelfgemaakte knoflook-kruidenolie. De reepjes zijn
perfect om in de tomatensaus te dippen!

Scheur mij af!



Gekruide kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, pot, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orzo (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2707 / 647	488 / 117
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,5
Koolhydraten (g)	64	12
Waarvan suikers (g)	20,5	3,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een pot voor de **orzo**. Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **oregano** en hak grof. Snijd de **puntpaprika** in reepjes. Snijd de **courgette** en **aubergine** in blokjes van ongeveer 2 cm. Meng in een grote kom de groenten en **oregano** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Broodje bakken

Meng in een kleine kom de overige **knoflook** met de **Italiaanse kruiden** en 1 el olijfolie per persoon. Snijd de **ciabatta** open, besprenkel met de knoflook-kruidenolie en breng op smaak met peper en zout. Bak het knoflookbrood in 8 minuten krokant in de oven.



2. Groenten bakken

Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier. Houd wat ruimte over aan een kant voor de **ciabatta** (zie Tip). Rooster de **groenten** 15 - 20 minuten in de oven, of tot ze zacht zijn.

Tip: Kook je voor 3 personen of meer? Gebruik dan 2 bakplaten.



5. Kruidenkaas maken

Hak het **basilicum** grof. Verkruiemel de **witte kaas** boven de kleine kom die je hebt gebruikt voor de kruidenolie. Meng de **witte kaas** met het **basilicum** en breng op smaak met peper.



3. Tomatensaus maken

Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een steelpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en de helft van de **knoflook** toe en fruit 3 minuten. Blus af met de **passata** en ½ el balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: 1 tl **gerookt paprikapoeder** en ½ tl suiker toe en laat nog 5 - 7 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Meng de **groenten** met de **orzo**. Verdeel de tomatensaus over de borden en schep de **orzo** erbovenop. Garneer met de kruidenkaas. Snijd het knoflookbrood in repen en serveer eraast.

Eet smakelijk!



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

Garnalen op z'n Mexicaans met limoen-korianderrijst met tomatensaus en tortillachips

Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Sweet chili tortillachips



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

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

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, fijne rasp, pot met deksel, keukenpapier, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sweet chili tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	3138 / 750	660 / 158
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,5
Koolhydraten (g)	98	21
Waarvan suikers (g)	14,1	3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	2,1	0,5

Allergenen

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



1. Rijst bereiden

- Verhit ½ el boter per persoon in een pot met deksel op middellaag vuur. Voeg de **rijst** en ½ tl suiker per persoon toe aan de pot, roer goed en bak 1 minuut.
- Voeg 200 ml water per persoon toe aan de pot en kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de **knoflook** en 1½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) per persoon.



3. Saus maken

- Blus af met 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg per persoon: ¼ pak **tomatenblokjes** en ½ tl suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.
- Rasp ondertussen de schil van de **limoen**. Snijd de **limoen** in 4 partjes. Hak de **koriander** grof. Knijp vlak voor serveren 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **rijst**. Voeg de **limoenrasp** en **koriander** naar smaak toe en roer de **rijst** voorzichtig door met een vork. Proef en breng op smaak met zout.



2. Garnalen bakken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan heet is, de **garnalen** toe en bak 1 - 2 minuten per kant. Haal de **garnalen** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in de pan van de **garnalen** op middelhoog vuur, voeg de **ui** toe en fruit 2 minuten.
- Voeg de verse **tomaat** toe aan de pan met **ui** en bak 2 minuten.

Weetje 🍷 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopeen. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopeen!*



4. Serveren

- Meng de **garnalen** door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de tomatensaus met **garnalen** eroverheen. Garneer met de eventuele overige **limoenpartjes** en serveer de **tortillachips** eraast.

Eet smakelijk!



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

Heek met kruidensaus en friszoete parelcouscous

met wortel, kerstomaten en rozijnen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Wortel



Rode kerstomaten



Ui



Verse bladpeterselie



Parelcouscous



Rozijnen



Tomaat



Heekfilet



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

Wist je dat hoewel kerstomaten klein zijn, ze een hoger
vitaminegehalte hebben dan de gewone tomaat? Zo bevatten
ze een hoog gehalte bètacaroteen.

Scheur mij af!



Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, ovenschaal, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte peper				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2519 /602	386 /92
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	14	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.
- Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Meng goed, zodat de **wortel** goed bedekt is. Rooster 15 minuten in de oven.
- Voeg daarna de **tomaat** en **kerstomaten** toe en rooster opnieuw 15 minuten.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **peterselie** fijn.



3. Heek bakken

- Verhit ondertussen ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **heek** 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper.
- Haal de **heek** uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.
- Bewaar de pan met bakvet.



2. Parelcouscous koken

- Verhit de overige olijfolie in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **parelcouscous** toe en bak 1 minuut al roerend.
- Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog.
- Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen. Meng er vervolgens ⅓ van de **peterselie** doorheen.



4. Serveren

- Verhit ¼ el boter per persoon in dezelfde pan en voeg de helft van de overige **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en meng goed.
- Meng de **tomaten** en **wortel** door de **couscous** en verdeel over de borden. Garneer met de overige **peterselie**. Leg de **vis** erbovenop en besprenkel met de saus uit de pan.

Eet smakelijk!



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

Groentestoemp met vegetarische gehaktballetjes

met kerstomaten en Grana Padano

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Courgette



Ui



Knoflookteen



Rode kerstomaten



Siciliaanse kruidenmix



Verse basilicum
en oregano



Grana
Padanovlokken DOP



Paprika



Boulettes Very
Chouettes van de
Vegetarische Slager



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

De paprika's geven dit gerecht een lekkere crunch en voegen zowel kleur als een subtiele zoetheid toe. Door ze in de oven te roosteren, wordt hun smaak dieper en passen ze perfect bij verse kruiden en hartige specerijen.

Scheur mij af!



Vegetarische gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Boulettes Very Chouettes van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	362 / 86
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,1
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	20,3	2,6
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook, afgedekt, in 12-15 minuten gaar. Giet af, bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen zonder deksel.



4. Balletjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **vegetarische balletjes** 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Houdt afgedekt warm tot serveren.



2. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in dunne ringen. Snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **courgette** in dunne schijfjes.



5. Puree maken

Ris de blaadjes van de **oregano** en het **basilicum** en snijd fijn. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg ½ el boter per persoon, een scheutje kookvocht en ⅔ van de **verse kruiden** toe en meng goed. Breng op smaak met de **Siciliaanse kruiden**, peper en zout. Meng vervolgens de **paprika** en **courgette** door de puree.



3. Bakken

Meng in een kom de **paprika** en **courgette** met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Voeg de **ui**, **knoflook** en **kerstomaten** toe aan een ovenschaal en meng met per persoon: ½ el honing en ½ el zwarte balsamicoazijn. Bak de **groenten** en **kerstomaten** 10 - 12 minuten in de oven.

Weetje 🍷 *Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!*



6. Serveren

Verdeel de stoemp over diepe borden. Verdeel de **kerstomaten** erover en leg de **balletjes** erop. Garneer met de **Grana Padanovlokken** en de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



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



Bulgursalade met kipfilet en geroosterde bietjes

met frisse komkommersalade, geitenkaas en amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Knoflookteen



Bulgur



Ui



Gedroogde oregano



Kipfilet met mediterrane kruiden



Verse bladpeterselie en munt



[Mini-]komkommer



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



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

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

Scheur mij af!



Gekruide kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, pot, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	¾	¾	1	2	1¾	2¾
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686/642	574/137
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,8
Koolhydraten (g)	44	9
Waarvan suikers (g)	12	2,6
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	38	8
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Bietjes roosteren

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

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



4. Salade maken

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



2. Bulgur koken

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

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



5. Snijden

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



3. Kipfilet bakken

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Risotto met geroosterde kerstomaten en kruidige venkel met witte kaas, amandelen en peterselie

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Venkel



Afrikaanse kruidenmix



Ui



Witte kaas



Knoflookteen



Rode kerstomaten



Gezouten amandelen



Tomatenpuree



Verse bladpeterselie



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een
smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en
smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!

Scheur mij af!



Gemengd-gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, ovenschaal, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

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

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



2. Venkel bakken

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

Weetje 🍷 *Wist je dat 200 gram venkel bijna ¼ van de ADH kalium bevat? Kalium speelt een belangrijke rol in het regelen van de vochtbalans van ons lichaam en bij het doorgeven van prikkels naar ons zenuwstelsel.*



4. Kerstomaten bakken

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



5. Afwerken

Hak de **amandelen** grof. Snijd de **peterselie** fijn. Verkrumel de **witte kaas**. Haal de **risotto** van het vuur en roer de helft van de **witte kaas** en de helft van de **peterselie** erdoor. Roer ⅓ van de **kerstomaten** en de overige **Afrikaanse kruiden** door de **risotto** en breng goed op smaak met peper en zout.



3. Risotto bereiden

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Risotto met pompoen en Brandt & Levie worst met spinazie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Pompoenblokjes



Risottorijst



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Ui



Varkensworst met
majoraan en knoflook



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

Bij Brandt & Levie gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien
op bij bevriende boeren op lokale bodem.

Scheur mij af!



Varkensworst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, hoge kom, staafmixer, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook*	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 / 795	459 / 110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	17,7	2,4
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	2	0,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon. Verdeel de helft van de **pompoen** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster de **pompoen** 20 - 25 minuten in de oven.

Tip: Van de andere helft van de pompoen maak je een puree voor door de risotto. Wil je het recept eenvoudiger? Bak dan alle pompoenblokjes in de oven en sla stap 4 over.



4. Pompoen koken

Breng ondertussen water met een snuif zout aan de kook in een pot met deksel. Kook de overige **pompoenblokjes**, afgedekt, in 6 - 8 minuten gaar. Giet af en bewaar wat van het kookvocht. Voeg de gekookte **pompoenblokjes** toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een zachte puree. Voeg eventueel wat kookvocht toe om de puree dunner te maken.



2. Risotto bereiden

Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **worst** open en knijp het vlees eruit. Verhit ½ el boter per persoon met ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en het **worstvlees** 1 - 2 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak nog 1 minuut. Blus af met 1 el wittewijnazijn per persoon en voeg ½ van de bouillon toe. Laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



5. Puree maken

Voeg, wanneer de **risotto** bijna gaar is, hand voor hand de **spinazie** toe en laat slinken. Roer vervolgens de pompoenpuree en ⅔ van de **kaas** door de **risotto**. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Risotto garen

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over diepe borden. Serveer met de geroosterde **pompoenblokjes**. Bestrooi met de overige **kaas**.

Eet smakelijk!



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



Flammkuchen met prei en mozzarella

met appelsalade en patatjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Ui



Speciaal ingrediënt in de box! Onze biologische zure room komt van de zuivelboerderij van Klaas. Hier bepalen de koeien zelf wanneer ze gemolken willen worden. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	632 / 151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,8	2,6
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	19,8	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	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. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven en schep halverwege om.



4. Dressing maken

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een saladekom de overige **ui** met de extra vierge olijfolie, mosterd, rodewijnazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout.



2. Prei bakken

Snijd ondertussen de **prei** en de **ui** in dunne halve ringen. Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **prei** en de helft van de **ui** 5 - 8 minuten. Scheur ondertussen de **mozzarella** in kleine stukken.



5. Sla mengen

Meng vlak voor serveren de **appel**, de **patatjes**, de **sla** en de helft van de **peterselie** door de saladekom.



3. Flammkuchen beleggen

Leg de **flammkuchen** op een andere bakplaat met bakpapier en bestrijk met de **zure room**. Laat ongeveer 1 cm vrij aan de rand. Beleg de **flammkuchen** met de **mozzarella** en de gebakken **prei** en **ui**. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **flammkuchen** 8 - 10 minuten in de oven.



6. Serveren

Snijd de **flammkuchen** in stukken en serveer met de salade. Garneer met de overige **peterselie**.

Weetje 🍀 *Wist je dat peterselie zeer rijk is aan ijzer? Het bevat per gram wel 3 keer zoveel ijzer als biefstuk! De relatief kleine hoeveelheid peterselie in dit recept draagt daardoor al bij aan een gezonde ijzerinname.*

Eet smakelijk!



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

Krokante garnalen met zoet-pikante chilisaus

met knoflookrijst en zoetzure groenten

Totale tijd: 40 - 50 min.



Basmatirijst



[Mini-]komkommer



Radijs



Kokosrasp



Panko paneermeel



Garnalen



Verse koriander



Zoet-pikante chilisaus



Citroen



Knoflookteen



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.

Scheur mij af!



Gemarineerde garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 / 739	444 / 106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	11,8	1,7
Koolhydraten (g)	96	14
Waarvan suikers (g)	14,6	2,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe. Breng aan de kook, verlaag dan het vuur kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pot van het vuur en laat 10 minuten afgedekt staan.

Weetje 🍷 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?*



2. Zoetzuur maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en lepel de zadenlijsten eruit. Snijd vervolgens in halve maantjes.
- Verwijder de **radijsbladeren** en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes en pers 2 **citroenpartjes** per persoon uit boven een saladekom. Voeg het suiker en de wittewijnazijn toe en meng goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** en **radijsjes** toe. Schep goed om.
- Houd apart in de koelkast tot serveren. Schep af en toe om.



3. Garnalen bereiden

- Meng in een kom de **kokosrasp** met de **panko**, peper en zout.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier. Meng de **garnalen** op een bakplaat met bakpapier met ½ el zonnebloemolie per persoon.
- Strooi het kokos-pankomengsel over de **garnalen** en meng goed zodat de **garnalen** rondom bedekt zijn. Bak de **garnalen** 12 - 14 minuten in de oven.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **koriander** fijn.
- Serveer de krokante **garnalen** met de **rijst** en de zoetzure **groenten**.
- Strooi het eventuele achtergebleven kokos-pankomengsel over de **rijst** en besprenkel met de **zoet-pikante chilisaus**.
- Garneer het gerecht met de **koriander** en serveer met de overige **citroenpartjes**.



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

Orzosalade met salami en Parmigiano Reggiano

met citroenroomkaas en kerstomaten

Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orzo



Salami



Knoflookteen



Ui



Courgette



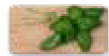
Rode kerstomaten



Verse bladselder



Parmigiano
Reggiano DOP



Vers basilicum



Citroen



Roomkaas

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Fijne rasp, pot, keukenpapier, bord, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2983 /713	685 /164
Vetten (g)	36	8
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,6
Koolhydraten (g)	70	16
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,6	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met ½ bouillonblokje per persoon aan de kook in een pot en kook de **orzo** 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de **salami** in reepjes.
- Verhit ½ el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **salami** in 3 - 4 minuten krokant.
- Haal de **salami** uit de pan en laat uitlekken op een bord met keukenpapier. Bewaar de pan met het bakvet.

Weetje 🍷 Wist je dat kerstomaten meer bètacaroteen bevatten dan gewone tomaten? Bètacaroteen is een antioxidant dat het lichaam beschermt tegen weefselschade en veroudering.



3. Mengen

- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.
- Maak in een saladekom een dressing van per persoon: 1 el extra vierge olijfolie, 1 tl honing en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het **basilicum** fijn. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kleine kom de **roomkaas** met het **basilicum**, het sap van 1 **citroenpartje** per persoon, peper en zout.



2. Bakken

- Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne schijfjes.
- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **courgette** toe en bak 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de **bladselder** fijn.
- Voeg in de laatste minuut de **bladselder** toe en bak mee. Blus af met ½ tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Halveer de **kerstomaten**. Voeg de **kerstomaten**, de gebakken **groenten** en de **orzo** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de pastasalade over diepe borden. Leg de **roomkaas** op de **pasta** en garneer met de **Parmigiano Reggiano**.
- Verkruimel de krokante **salami** over de borden en serveer met de overige **citroenpartjes**.



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



Curry-noedelsoep met kokosmelk

met verse udonnoedels, koriander en pinda's

Rapido Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode peper



Knoflookteen



Ui



Gele currykruiden



Champignonmix



Kokosmelk



Verse koriander



Gezouten pinda's



Verse udonnoedels



Sojasaus



Gefrituurde uitjes



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

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

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Soeppot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gezouten pinda's (g)	40	60	80	120	140	180
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Gefrituurde uitjes (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	401 / 96
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	23,8	3,2
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	10	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,9	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



3. Laten pruttelen

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



2. Bakken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Voeg de garnalen samen met de specerijen toe en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Duitse steak haché met saus van ui

met sperziebonensalade en frietjes

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Ui



BBQ-rub



Duitse steak haché



Slamix met radicchio,
rucola en bladsla



Aioli



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

Wist je dat aioli een samenvoeging is van *all* en *oli*? De
woorden voor knoflook en olie in het Catalaans!

Scheur mij af!



Duitse steak haché

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, saladekom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Duitse steak haché* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 / 897	523 / 125
Vetten (g)	57	8
Waarvan verzadigd (g)	19,3	2,7
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Frietten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen**. Snijd de **aardappelen** in frietten van 1 cm dik. Dep de frietten droog met keukenpapier en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de frietten 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



4. Duitse steak haché bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een andere pan op middelhoog vuur en bak de **Duitse steak haché** 2 - 4 minuten op één kant. Draai om en bestrooi met peper en zout. Bak nog 2 - 4 minuten op de andere kant.



2. Sperziebonen koken

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Vul een pot met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** toe met een snuifje zout. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken, of tot ze beetbaar zijn. Giet af en spoel af met koud water zodat de **sperziebonen** niet verder garen. Laat de **boontjes** verder afkoelen.



5. Salade maken

Meng in een saladekom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, ½ el wittewijnazijn, 1 tl mosterd, 1 tl honing, peper en zout. Meng de **sperziebonen** en de **slamix** erdoorheen.

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



3. Saus van ui maken

Bereid de bouillon. Snijd de **ui** in halve ringen. Verhit 1 el boter per persoon in een pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de **ui** 6 - 7 minuten. Blus de **ui** hierna af met 1½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg vervolgens per persoon: 1 tl **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en 50 ml runderbouillon toe. Meng goed en laat 5 - 8 minuten op laag vuur indikken.



6. Serveren

Leg op ieder bord 1 **Duitse steak haché**. Verdeel de frietten en de salade over de borden. Giet de saus van **ui** over de **Duitse steak haché** en serveer met de **aioli** bij de frietten.

Eet smakelijk!



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

Gevuld bladerdeeg met kipgehakt en broccoli

met kruidenroomkaas en tomaten

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



Broccoli



Kruidenroomkaas



Geraspte Goudse kaas



Bladerdeeg



Tomaat



Veldsla



Ui



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

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

Scheur mij af!



Italiaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Broccoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3134 / 749	605 / 145
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	21,4	4,1
Koolhydraten (g)	40	8
Waarvan suikers (g)	9	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Kipgehakt bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de **ui**. Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los - het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Giet het **kipgehakt** af (zie Tip).

Tip: Het kipgehakt gaat straks in het bladerdeeg en mag daarom niet te vochtig zijn. Giet dus goed af.



2. Broccoli koken en mengen

- Breng ondertussen een laagje water met een snuifje zout aan de kook in een pot met deksel.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Blancheer de **broccoli**, afgedekt, 3 minuten. Giet af en spoel kort onder koud water.
- Meng in een kom de **broccoli** met de **kruidenroomkaas**, de **geraspte kaas** en het **kipgehakt**.



3. Bladerdeeg vullen

- Rol het **bladerdeeg** uit en leg op een bakplaat met bakpapier. Snijd de zijkanten in, maar laat de binnenste strook heel.
- Beleg deze strook met de kip-broccolivulling en vouw de ingesneden zijkanten naar binnen toe over de vulling heen (zie Tip).
- Bak het gevulde **bladerdeeg** 25 - 35 minuten in de oven.

Tip: Om een mooi glimmend laagje aan het bladerdeeg te geven, kun je het deeg voor het bakken met een kwastje insmeren met melk.



4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in dunne partjes. Maak in een saladekom een dressing van per persoon: ½ el witte balsamicoazijn en ½ el extra vierge olijfolie. Breng de dressing op smaak met peper en zout.
- Meng de **veldsla** en **tomatenpartjes** met de dressing.
- Serveer het **bladerdeeg** met de salade eraan.

Eet smakelijk!



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

Mafaldine met biefstukreepjes

met Grana Padanovlokken, courgette en kerstomaten

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukreepjes



Mafaldine



Courgette



Ui



Rode kerstomaten



Grana Padanovlokken DOP



Aglie e olio



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

Mafaldine wordt ook wel *reginette* genoemd, wat 'kleine koninginnen' betekent in het Italiaans. Deze pastavorm is vernoemd naar Mafalda van Savoye, een Italiaanse prinses uit het begin van de twintigste eeuw.

Scheur mij af!



Biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3280 /784	704 /168
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	9,7	2,1
Koolhydraten (g)	76	16
Waarvan suikers (g)	6,7	1,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	40	9
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.



2. Saus maken

- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Halveer de **kerstomaten**.
- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **groenten** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

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



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit de boter in een pan op hoog vuur en bak de **biefstukreepjes** 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biefstukreepjes**, de **aglio e olio** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de **pasta** toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed en bak nog 1 minuut.
- Voeg eventueel extra kookvocht toe als de saus te droog is.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **Grana Padanovlokken**.

Eet smakelijk!



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

Aziatische stir-fry met bulgogi-gehaktballetjes

met paksoi, spitskool en gezouten pinda's

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Paksoi



Bulgogisaus



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Sesamolie



Gezouten pinda's



Basmatirijst



Gesneden spitskool



Citroen



Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden



Koreaanse kruidenmix



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ-rundvlees.

Scheur mij af!



Gemengd-gehaktballetjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisauis (g)	35	70	105	140	175	210
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
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)	3259 / 779	507 / 121
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,4
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	15,4	2,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Verhit de helft van de **sesamolie** in een pot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de helft van de **gember, knoflook en rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 1 minuut.
- Voeg de **rijst** en de bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd zowel de stelen als het blad klein.



2. Gehaktballetjes bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Voeg de **paksoi, Koreaanse kruidenmix, spitskool** en de overige **gember, knoflook en rode peper** toe. Bak 2 - 3 minuten al roerend.

Weetje 🌱 *Wist je dat spitskool rijk is aan calcium, ijzer en vitamine C? Dat levert een hoop gezondheidsvoordelen op, zoals sterke botten, tanden en gezonde spieren door de calciumboost.*



3. Saus toevoegen

- Voeg de **gehaktballetjes, bulgogisauis**, het water en de overige **sesamolie** toe aan de wok of sauteerpan met de **groenten** op hoog vuur. Bak het geheel 2 - 3 minuten al roerend.
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Snijd de **citroen** in partjes.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Verdeel de stir-fry over de **rijst**.
- Garneer met de **pinda's**.
- Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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



Spaghetti met kipgehakt in mascarpone-tomatensaus met Grana Padano en vers basilicum

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Italiaanse kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana
Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



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

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als de cottage
cheese, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van
kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.

Scheur mij af!



Italiaans gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse 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	390	500	590
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3280 / 784	645 / 154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	15,7	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot voor de **pasta** (zie Tip).
- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet de **pasta** af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.

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



2. Saus maken

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe aan de sauteerpan en bak in 3 minuten los op middelhoog vuur.
- Voeg de **puntpaprika** en de **passata** toe. Verkruimel ¼ runderbouillonblokje per persoon boven de sauteerpan. Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



3. Saus afmaken

- Snijd het **basilicum** grof.
- Haal de saus van het vuur en meng de **mascarpone** erdoorheen.
- Voeg de **pasta** toe aan de saus.
- Meng er 1 el kookvocht per persoon doorheen. Breng op smaak met flink wat peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met het **verse basilicum** en de **Grana Padanovlokken**.

Eet smakelijk!



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



Volkoren noedels met kipgehakt en Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Cashewstukjes



Sjalot



Mie noedels



Knoflookteen



Gemberpuree



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

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

Scheur mij af!



Gekruid kipgehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
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)	2368 / 566	479 / 115
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,9
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	21,8	4,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **noedels**.
- Snipper de **sjalot**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **sjalot**, **knoflook** en het **kipgehakt** toe aan de wok of sauteerpan en bak het **gehakt** in 2 minuten los.
- Voeg de **courgette**, **paprikareepjes** en ¼ **rode peper** per persoon toe aan de wok of sauteerpan en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Meng

- Voeg de **zoete Aziatische saus**, **gemberpuree** en **sojasaus** toe en meng goed (zie Tip).
- Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pot met deksel. Roer de **noedels** een paar keer goed door. Giet daarna af en voeg de **noedels** toe aan de wok of sauteerpan met **groenten** en **kip** en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus. Voeg eventueel na serveren naar smaak toe.*



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en **groenten** over de borden.
- Garneer met de **cashewstukjes**.

Weetje 🌱 *Wist je dat cashewnoten rijk zijn aan ijzer en zink? Dit zijn 2 belangrijke mineralen voor het lichaam. Zink ondersteunt onder andere je afweersysteem en ijzer is belangrijk voor je energieniveau.*

Eet smakelijk!



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

Tandoori kalkoensalade

met mangochutneydressing, patatjes en zoetzure radijsjes

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Aardappelen



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Ui



[Mini-]komkommer



Radijs



Little gem



Mangochutney



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

Wist je dat komkommers de temperatuur van het bloed en
het lichaam kunnen verlagen? Daar komt ook de Engelse
uitspraak *cool as a cucumber* vandaan!

Scheur mij af!



Gekruide kalkoenfiletstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2301 / 550	398 / 95
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	19,1	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



2. Radijs bereiden

- Verwijder het **radijsblad** en snijd de **radijs** in dunne schijfjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Voeg de **radijsjes** toe en zet opzij.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** en **ui** 5 - 7 minuten, of tot de **kalkoen** gaar is.



3. Aardappelen bakken

- Snijd ondertussen de **sla** fijn.
- Snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng in een kleine kom de **mangochutney**, de mayonaise en wat pekelvocht van de **radijsjes** naar smaak.
- Blus de **kip** en **ui** af met de aangegeven hoeveelheid water. Roer de **aardappelen** en de honing erdoor en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden. Leg de **komkommer**, **patatjes**, **kalkoen** en **radijs** erbovenop.
- Besprenkel met de mangochutneydressing.

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

Eet smakelijk!



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

Zwartebonentostada's met romige avocadosalsa

met kaas, mais en koolsla

Veggie Rapido

Totale tijd: 25 - 30 min.



Mini-tortilla's



Zwarte bonen



Avocado



Gesneden rode kool



Mais in blik



Mexicaanse kruiden



Geraspte Goudse kaas



Lente-ui



Tomaat



Verse koriander



Knoflookteen



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

Wist je dat avocado boordevol plantaardige, onverzadigde vetten zit? Dit draagt bij aan een beter cholesterolgehalte en houdt je hart en bloedvaten gezond.

Scheur mij af!



Pulled chicken

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, hoge kom, staafmixer, grote kom, zeef, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode kool* (g)	50	100	150	200	250	300
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3594 / 859	650 / 155
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	12,7	2,3
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Bonen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de **zwarte bonen** uitlekken in een vergiet.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Fruit het witte gedeelte van de **lente-ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg daarna de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salsa maken

- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil.
- Voeg de **avocado**, de **verse koriander**, de **knoflook**, het groene gedeelte van de **lente-ui** en per persoon: 2 el water, ½ el wittewijnazijn, peper en zout toe aan een hoge kom. Mix met een staafmixer tot een romige salsa (zie Tip).

Tip: Heb je een grote knoflookteen ontvangen of vind je rauwe knoflook al gauw te scherp? Gebruik dan de helft.



2. Taco's vullen

- Laat ondertussen de **maïs** uitlekken en snijd de **tomaat** in blokjes.
- Leg de **tortilla's** op een bakplaat met bakpapier en beleg met de **zwarte bonen**. Verdeel de **geraspte kaas** over de **zwarte bonen**. Bak de **tortilla's** 5 - 8 minuten in de oven.

Weetje 🌱 Wist je dat groenten in blik, zoals maïs, ook bijdragen aan je groenteninname? Daarnaast is maïs een goede bron van magnesium - belangrijk voor de vorming van bot en spieren.



4. Serveren

- Meng in een grote kom de **gesneden rode kool**, **tomatenblokjes**, de **maïs** en per persoon: 1 el van de zelfgemaakte salsa en 1 el mayonaise. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Beleg de tostada's met een deel van de koolsla. Verdeel de tostada's over de borden. Garneer met de overige romige salsa.
- Serveer met de overige koolsla.

Eet smakelijk!



Voeg de pulled chicken toe aan de specerijen. Ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Boerenworst met gebakken ui en currysaus

met patatjes en frisse koolsla

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensboerenworst



Currysaus



Ui



Aardappelen



Witte kool en wortel



[Mini-]komkommer



Appel



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

Vandaag bereid je een gerecht geïnspireerd op de Duitse
currywurst. Je serveert de worst met patatjes en een frisse
salade. Eet smakelijk!

Scheur mij af!



Boerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, pan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 / 817	509 / 122
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,5
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Schil de **aardappelen** en snijd in wedges.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **aardappelwedges**, afgedekt, 30 - 35 minuten.
- Haal na 20 minuten het deksel van de pan.
- Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.



2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in blokjes.
- Snijd de **komkommer** in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **komkommer**, **appel**, **witte kool** en **wortel** toe en meng goed.



3. Worst bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **worst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig. Voeg de **ui** toe aan de pan en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten. Keer de **worst** regelmatig om.



4. Serveren

- Sijd de **worst** in de lengte in en serveer de **worst** met de **currysaus**.
- Serveer de **aardappelwedges** en koolsla ernaast.

Weetje 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld veel vitaminen, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau en vitamine C voor een sterke weerstand.*

Eet smakelijk!



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



Linguine met gebakken kastanjechampignons

met salieboter, zongedroogde tomaten en rucola

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteen



Verse salie



Kastanjechampignons



Zonnebloempitten



Rucola



Linguine



Mascarpone



Zongedroogde tomaten



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

Je geeft de pasta een romige smaak met zelfgemaakte
salieboter. Deze maak je door boter te smelten en verse salie,
peper en zout toe te voegen.

Scheur mij af!



Boerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote pan, pot, steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
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)	3343 / 799	850 / 203
Vetten (g)	46	12
Waarvan verzadigd (g)	25,1	6,4
Koolhydraten (g)	74	19
Waarvan suikers (g)	7,8	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	20	5
Zout (g)	0,4	0,1

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.
- Snijd de **salieblaadjes** in reepjes.
- Breng water met een flinke snuif zout aan de kook in een pot voor de **pasta**. Kook de **pasta** in 12 - 14 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de **champignons** in schijfjes.

Weetje 🍷 Deze maaltijd is niet alleen lekker snel te bereiden, maar bevat ook nog eens 200 gram groente en weinig zout. Lekker, gemakkelijk én goed voor een gezonde bloeddruk!



2. Champignons bakken

- Verhit een grote pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **zonnebloempitten** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde grote pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 2 minuten.
- Voeg de **champignons** en **knoflook** toe en bak 6 minuten. Blus af met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Afmaken

- Verhit de boter in een steelpan op laag vuur. Voeg de **salie** toe en laat 3 minuten zachtjes bakken. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de **zongedroogde tomaten** in reepjes.
- Meng de **pasta** in de steelpan met de salieboter, de **mascarpone** en 30 ml kookvocht per persoon. Meng goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **rucola** over de borden. Schep de **pasta** erbovenop.
- Schep de gebakken **champignons** op de **linguine**.
- Garneer met de **zongedroogde tomaten** en de **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!



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

Vegetarische vol-au-vent met champignons

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteen



Laurierblad



Culinaire room



Bladerdeegkoekje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



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

Wist je dat je van laurierblaadjes een thee kunt maken die de
spijsvertering bevordert?

Scheur mij af!



Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, pot met deksel, keukenpapier, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Bladerdeegkoekje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 / 816	474 / 113
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	28,8	4
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	10,8	1,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	0,9	0,1

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. Breng water aan de kook in een pot voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **champignons** in schijfjes. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍌 *Wist je dat champignons een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*



4. Bladerdeegkoekje afbakken

Leg het **bladerdeegkoekje** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige boter en een scheutje melk toe om het geheel smeugig te maken. Breng op smaak met peper en zout.



2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Meng in een saladekom de **veldsla** en **tomaat** met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten bakken

Verhit ½ el boter per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten al roerend. Voeg vervolgens per persoon: 1 el boter en 1 el bloem toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **culinaire room** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes indikken (zie Tip).

Tip: Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



6. Serveren

Verdeel de **bladerdeegkoekjes** over de borden en vul met de vegetarische vol-au-vent. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



Snijd de kipfilet in blokjes van 3 cm. Voeg de kip toe na het fruiten van de specerijen. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.