



Noedels met kipgehakt en zoete Aziatische saus

met courgette, paprika en cashewnoten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Courgette



Paprika



Rode peper



Kipgehakt met
Oosterse kruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Geroosterde
cashewnoten



Sjalot



Volkoren 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!



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	1¼	1½
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren 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)	2377 /568	481 /115
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,8
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	18,3	3,7
Vezels (g)	10	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.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot 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.



Noedels koken

- Voeg de zoete Aziatische saus, gemberpuree en sojasaus toe en meng goed.
- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten in de pot. Roer de noedels af en toe door.
- Giet af, voeg de noedels toe aan de groenten en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



Groenten bakken

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



Serveren

- Verdeel de noedels over de borden.
- Garneer met de cashewstukjes.

Eet smakelijk!



Romige lasagne met courgette

met verse lasagnebladen en spinazie

Familie Veggje

Totale tijd: 55 - 65 min.



Courgette



Ui



Knoflookteen



Verse oregano



Spinazie



Culinaire room



Grana Padanovlokken DOP



Verse lasagnebladen



Italiaanse kruiden



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal, garde, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse oregano* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
[Plantaardige] boter (g)	15	30	45	60	75	90
Bloem (g)	10	20	30	40	50	60
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3084 /737	425 /102
Vetten (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	19,5	2,7
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	10,3	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Courgette snijden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in schijfjes van ½ cm dik.
- Voeg de courgette toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om (zie Tip).

Tip: Wil je afwas besparen? Meng de courgette en olijfolie dan direct op de bakplaat met bakpapier.



Saus afmaken

- Voeg de oregano, Italiaanse kruiden en spinazie toe aan de saus en laat al roerend slinken.
- Voeg de room en ⅓ van de kaas toe. Breng op smaak met peper en zout en kook nog 2 - 3 minuten.
- Vet een ovenschaal in met boter of olijfolie.
- Snijd de lasagnebladen op maat van jouw ovenschaal.



Courgette roosteren

- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en rooster 10 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui fijn en pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de oreganoblaadjes van de takjes en snijd fijn.



Lasagne maken

- Schenk een laagje saus in de ovenschaal.
- Bedek met lasagnebladen en druk deze goed aan (zie Tip).
- Bedek deze weer met een laagje saus en leg daarna wat courgette op de lasagnebladen.
- Herhaal dit tot alle ingrediënten op zijn, maar eindig met wat saus voor de bovenkant.

Tip: Door de lasagnebladen aan te drukken wordt de saus goed verdeeld en gaart de lasagne gelijkmatiger.



Roux maken

- Verhit de boter in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 2 minuten.
- Voeg de bloem toe en roer met een garde droog. Voeg ⅓ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen.
- Herhaal deze handeling twee keer met de overige bouillon. Roer tot de saus glad is.
- Breng aan de kook en laat nog 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



Serveren

- Bestrooi de lasagne met de overige kaas.
- Bak de lasagne 30 - 35 minuten in de oven.
- Laat voor het serveren 3 minuten rusten.

Eet smakelijk!



Romige penne met aubergine en Parmigiano Reggiano

met zongedroogde tomaten, vers basilicum, rucola en veldsla

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Ui



Knoflookteen



Aubergine



Zongedroogde tomaten



Penne



Culinaire room



Vers basilicum



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



Rucola en veldsla



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

Deze pasta zit vol smaakversterkers zoals zongedroogde tomaatjes, basilicum, rucola en Siciliaanse kruiden. Je zet dit heerlijke gerecht al binnen 20 minuten op tafel!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	596 /142
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	11	2,1
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	16,6	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet af en laat uitstomen.

Tip: Is het lastig om een kleine hoeveelheid bouillon te bereiden? Bereid dan 500 ml bouillon met 1 bouillonblokje en meet daarna de juiste hoeveelheid af. De overige bouillon kun je invriezen voor een volgende keer.



Saus maken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, knoflook en zongedroogde tomaten 3 - 4 minuten.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix toe en bak 1 minuut verder. Blus af met de bouillon en de helft van de balsamicoazijn. Voeg de room toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.
- Snijd het basilicum in reepjes. Rasp de Parmigiano Reggiano.



Aubergine bakken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm en hak de zongedroogde tomaten grof.
- Meng de aubergine met de bloem.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin.



Serveren

- Meng in een saladekom de slamix met de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de pasta, de aubergine, de helft van de Parmigiano Reggiano en de helft van het basilicum door de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta en de salade over diepe borden. Garneer met de overige Parmigiano Reggiano en het overige basilicum.

Eet smakelijk!



Gele viscurry met volkoren noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolvis



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Volkoren noedels



Rode ui



Gomasio



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

Vissaus is een zoute smaakversterker die veel voorkomt in de Zuidoost-Aziatische keuken. Je eten zal er echter niet merkbaar visachtig door smaken. In plaats daarvan zorgt het voor een subtiele hartige, umami smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	⅓	⅓	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2628 /628	375 /90
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Snijd de bloem van de broccoli in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Breng de vis op smaak met peper en zout.



Curry maken

- Voeg de bouillon, kokosmelk, [vissaus](#) (*let op: zout! Gebruik naar smaak*), suiker en wittewijnazijn toe aan de sauteerpan.
- Voeg de wortel en de broccoli toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven. De broccoli hoeft nog niet gaar te zijn.
- Weeg ondertussen de noedels af.
- Haal het deksel van de pan en voeg de noedels toe. Kook, onafgedekt, 3 - 4 minuten.



Bakken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een grote sauteerpan op middelmatig vuur. Fruit de ui 2 - 3 minuten met de knoflook en currykruiden.
- Schuif de specerijen naar één kant van de sauteerpan en leg de vis op de andere kant. Bak de vis 2 minuten per kant.
- Haal de vis eruit en bewaar apart.



Serveren

- Roer de noedels los met een spatel en voeg eventueel extra water of bouillon toe als de curry te snel droogkookt. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep de vis terug in de curry, verwarm kort en verdeel de curry over de borden.
- Garneer met de gomasio.

Eet smakelijk!



Plantaardige visburger op een wortelbroodje met avocado met appel-koolsla, smokey patatjes en kruidenmayo

Lekker snel Plantaardig

Totale tijd: 20 - 25 min.



Citroen



Rode kool, witte kool en wortel



Aardappelblokjes



Appel



Gerookt paprikapoeder



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Wortelbroodje



Plantaardige visburger



Rode ui



Avocado



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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Wortelbroodje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Plantaardige visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4088 / 977	627 / 150
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,5
Koolhydraten (g)	96	15
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het broodje 4 - 6 minuten in de oven.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de aardappelblokjes in 15 minuten goudbruin.
- Zet het vuur uit en breng op smaak met het gerookt paprikapoeder, peper en zout.



Saus maken

- Snipper de ui. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de mayonaise met de ui, de suiker en de verse kruiden. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



Burger bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Leg, zodra de boter goed heet is, de burger in de pan bak 2 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Snijd de citroen in partjes. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Meng in een kom de rode kool, witte kool en wortel met de appel en citroensap naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd het broodje open en bestrijk beide helften met een deel van de kruidensaus. Leg de avocado en de burger erbovenop.
- Meng de overige saus door de koolsla.
- Beleg het broodje met een deel van de koolsla.
- Serveer met de patatjes, de overige koolsla en de overige citroenpartjes. Serveer met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Salade à la Caesar met geroosterde kikkererwten

met zelfgemaakte dressing, Parmigiano Reggiano en croutons

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kikkererwten



Komkommer



Tomaat



Witte ciabatta



Knoflookteen



Ei



BBQ-rub



Parmigiano Reggiano DOP



Botersla



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

De caesarsalade is eigenlijk ontstaan als noodoplossing tijdens
plotselinge drukte in het restaurant van Cesare Cardini in Mexico!



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, steelpan met deksel, fijne rasp, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	581 /139
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	39	7
Waarvan suikers (g)	6,3	1,2
Vezels (g)	11	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.



Kikkererwten bereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Laat de kikkererwten uitlekken en dep droog met keukenpapier.
- Meng in een kom de kikkererwten met de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier.



Groenten snijden

- Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn en houd apart.
- Snijd de harde kern uit de sla en snijd de bladeren grof.
- Rasp of snijd ondertussen de Parmigiano Reggiano fijn.



Croutons bereiden

- Rooster de kikkererwten 10 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en krokant zijn.
- Scheur het broodje in stukken. Meng in een kom het brood met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het brood naast de kikkererwten en zet de bakplaat nog 10 minuten terug in de oven (zie Tip).

Tip: Eet je met meer dan 2 personen? Gebruik dan een extra bakplaat.



Salade maken

- Meng in een saladekom de knoflook met de mayonaise, de mosterd, de extra vierge olijfolie en de helft van de kaas. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, tomaat en komkommer toe en meng goed.



Ei koken

- Zorg ondertussen dat het ei net onder water staat in een steelpan.
- Breng afgedekt aan de kook en kook het ei 6 - 8 minuten.
- Pel het ei en halveer.



Serveren

- Serveer de salade op de borden en garneer met de kikkererwten, croutons en het ei.
- Bestrooi met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Tortelloni uit de oven in romige blauwekaassaus met courgette, prei en Italiaanse kruiden

Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Courgette



Ui



Blauwekaasblokjes



Culinaire room



Prei



Paddenstoelentortelloni



Italiaanse kruiden



Nieuw ingrediënt in je box! Deze tortelloni met paddenstoelen worden in Italië gemaakt door de familie Rana. Authentiek en smaakvol, zoals pasta hoort te zijn.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, ovenschaal, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paddenstoelentortelloni (g)	150	300	450	600	750	900
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (g)	20	40	60	80	100	120
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120

Zwarte peper naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	503 /120
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	28	3,5
Koolhydraten (g)	86	11
Waarvan suikers (g)	17,1	2,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de ui en prei in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en prei toe en bak nog 5 - 6 minuten.



Mengen

- Voeg de culinaire room, Italiaanse kruiden en de helft van de kaas toe aan de saus. Kook 2 - 3 minuten.
- Meng daarna de roomsaus door de groenten.



Saus maken

- Verhit de boter in een steelpan op middelhoog vuur. Roer met een garde de bloem goudbruin.
- Voeg ⅓ van de bouillon toe. Roer met de garde tot de bouillon is opgenomen.
- Herhaal deze handeling 2 keer met de overige bouillon.
- Roer tot de saus glad en breng aan de kook. Laat de saus 1 - 2 minuten indikken. Breng op smaak met peper.



Serveren

- Verdeel ⅓ van de saus over de bodem van de ovenschaal.
- Verdeel de tortelloni erover en bedek de tortelloni met de overige saus. Maak eventueel meerdere laagjes.
- Verkruimel de overige kaas erover. Bak het geheel 15 - 18 minuten in de oven.
- Laat minimaal 3 minuten rusten en serveer de tortelloni daarna op borden.

Eet smakelijk!



Pasta pesto met Parmigiano Reggiano en courgette

met peterselie, basilicum en tomaat

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Conchiglie



Verse bladpeterselie & basilicum



Pesto genovese



Courgette



Parmigiano Reggiano DOP



Tomaat



Italiaanse kruiden



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

Courgettes zijn eigenlijk vruchten, maar worden vaak als groenten behandeld. Ze bevatten weinig calorieën en zijn rijk aan vitamine C en vezels, waardoor ze een gezonde keuze zijn voor diverse maaltijden!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, fijne rasp, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Pesto genovese* (g)	40	80	120	160	200	240
Courgette* (stuk(s))	¾	1½	2	2¾	3¾	4
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	759 /181
Vetten (g)	47	10
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	17
Waarvan suikers (g)	12	2,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de verse kruiden fijn.



Fruiten

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de courgette, tomaat en Italiaanse kruiden toe en bak 3 - 4 minuten mee.
- Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Voeg de pasta en de pesto toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Meng in een kom de pesto met de rodewijnazijn, de extra vierge olijfolie en de helft van de verse kruiden. Breng op smaak met flink wat peper en zout.
- Snijd ondertussen de courgette in dunne schijfjes.
- Snijd de tomaat in blokjes.

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



Serveren

- Rasp de Parmigiano Reggiano.
- Serveer de pasta over borden.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano en de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Orzosalade met knapperige salamireepjes

met frisse citroenroomkaas en mini-romatomaten

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Orzo



Salami



Knoflookteen



Rode ui



Courgette



Verse bladselder



Parmigiano
Reggiano DOP



Vers basilicum



Citroen



Roomkaas



Mini-romatomaten



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

Salami komt oorspronkelijk uit Italië. Iets dat vrijwel in alle salamisoorten verwerkt wordt, is knoflook. Dit zorgt dan ook voor de sterke geur van salami.

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

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
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladselder* (g)	5	10	15	20	25	30
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
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
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
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)	2966 /709	701 /168
Vetten (g)	36	9
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,7
Koolhydraten (g)	70	17
Waarvan suikers (g)	16	3,8
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de orzo 10 - 12 minuten. Giet af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Snijd de salami in reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in de lengte in kwarten en vervolgens in dunne schijfjes.
- Snijd ondertussen de bladselder fijn.



Garnering maken

- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.
- Maak in een saladekom de extra vierge olijfolie, honing en 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 en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de salami 3 - 4 minuten, of tot de reepjes gaar zijn en leg op een bord met keukenpapier.
- Bak, in dezelfde pan, de ui, knoflook en courgette 4 minuten.
- Voeg de bladselder toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Halveer de tomaten. Voeg de tomaten, de gebakken groenten en de orzo toe aan een saladekom en meng goed.
- Serveer op diepe borden.
- Leg de roomkaas erop en strooi de salami erover.
- Garneer met de Parmigiano Reggiano en serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Burritobowl met tortillachips

kies en mix toppings: avocado, kaas, tomaat en meer!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Rode ui



Knoflookteen



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Maïs in blik



Sweet chili tortillachips



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

Vezels, eiwitten, B-vitamines en mineralen – zwarte bonen zitten er vol mee. Wist je dat ze ervoor zorgen dat je energieniveau lang op peil blijft?

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

Sauteerpan, pot met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs in blik (g)	140	285	425	570	710	855
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	614 /147
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	21,2	3,5
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper de ui.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel af.



Groenten snijden

- Snijd de koriander fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en de schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Laat de maïs uitlekken in een vergiet.

Weetje 🍏 *Wist je dat deze maaltijd meer dan 250 gram groente bevat per portie? De passata in dit gerecht wordt ook meegerekend. Deze bevat namelijk ongeveer evenveel vitaminen, mineralen en voedingsvezels als verse groenten.*



Tomatenrijst maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en knoflook 2 - 3 minuten.
- Voeg de zwarte bonen, de passata en de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Bak het geheel 6 - 8 minuten en roer regelmatig door.
- Voeg de rijst en de kaas toe en verwarm nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden.
- Serveer de tomaat, avocado, maïs, koriander en tortillachips in aparte kommen.
- Breng de tomaat en avocado op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Laat iedereen zelf een burritobowl naar smaak samenstellen.

Eet smakelijk!



Cheesy kip-caprese loaded fries

met basilicum-mayonaise, kerstomaten en paprika

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Aardappelen



Ui



Paprika



Rode kerstomaten



Geraspte mozzarella



Basilicumcrème



Vers basilicum



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

Loaded fries betekent letterlijk geladen of beladen frietjes. Vandaag maak
jij een Italiaanse variant!



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, sauteerpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3351 /801	514 /123
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,1
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	11,2	1,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was de aardappelen grondig of schil en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Meng in kom de frieten met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Mengen

- Verdeel het paprika-gehaktmengsel over de frieten. Verdeel de kaas erover en bak nog 2 - 3 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de basilicumcrème. Breng op smaak met peper en zout.



Gehakt bakken

- Snipper de ui. Snijd de paprika in blokjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de paprika toe en bak nog 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Halveer de kerstomaten en leg in een kom. Voeg de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de kerstomaten over de loaded fries en besprenkel met de basilicum-mayonaise.
- Scheur het basilicum in kleine stukjes boven de frietjes.

Eet smakelijk!



Geroosterde groenten met spiegelei

met kokosrijst en currysaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Jasmijnrijst



Kokosmelk



Courgette



Paprika



Kastanjechampignons



Sjalot



Appel



Gele currykruiden



Ei



Gefrituurde uitjes



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

Sjalotten zijn iets delicateser en hebben een verfijndere smaak dan gewone uien. Je kunt ze dus op vrijwel dezelfde manier gebruiken en met heel weinig moeite je gerecht naar een hoger niveau tillen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, pot met deksel, kleine pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kastanjechampignons* (g)	65	125	185	250	310	375
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3992 /954	434 /104
Vetten (g)	55	6
Waarvan verzadigd (g)	22,8	2,5
Koolhydraten (g)	95	10
Waarvan suikers (g)	20,7	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1 cm dik. Snijd de paprika in grove stukken van 1 ½ cm. Halveer de champignons.
- Voeg de groenten en ½ tl gele currykruiden per persoon toe aan een kom. Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de sjalot en appel 3 - 4 minuten.
- Voeg de overige gele currykruiden toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg bloem toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de achtergehouden kokosmelk en bouillon toe. Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten indikken. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 18 minuten in de oven.
- Snipper de sjalot. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Houd per persoon: 25 ml kokosmelk en 100 ml bouillon apart voor de saus.
- Voeg de overige kokosmelk en bouillon toe aan een pot.



Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een kleine pan en bak 1 spiegelei per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.



Kokosrijst maken

- Breng aan de kook, verlaag het vuur tot middellaag en voeg de rijst toe. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten (zie Tip).
- Giet af en laat uitstomen.

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle rijst, maar gebruik ½. De overige rijst kun je bewaren voor een andere keer.



Serveren

- Verdeel de kokosrijst over diepe borden.
- Schep de geroosterde groenten en de currysaus erover.
- Leg het spiegelei erop en garneer met de gefrituurde uitjes..

Eet smakelijk!



Udonnoedelsoep met champignons en ei

met kimchisaus, mais en lente-ui

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ei



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Maïs in blik



Lente-ui



Kimchisaus



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteen



Wortel



Hello Umami



Sojasaus met
minder zout



Verse udonnoedels



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

Udonnoedels zijn Japan's dikste noedels. Ze worden op veel
verschillende manieren gegeten: in heldere bouillon, kruidige curry of in
de zomer koud met een dipsausje.



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

Rasp, pot, steelpan, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2527 /604	294 /70
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	5,7	0,7
Koolhydraten (g)	60	7
Waarvan suikers (g)	21	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	4,1	0,5

Allergenen

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



Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de eieren en de noedels. Kook de eieren 5 minuten.
- Voeg dan de noedels toe en kook in 1 - 2 minuten gaar. Giet af, leg de noedels terug in de pot en bewaar apart.
- Laat de eieren schrikken onder koud water. Pel de eieren en snijd doormidden.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Soep afmaken

- Laat ondertussen de mais uitlekken in een vergiet.
- Rasp de wortel.
- Voeg wanneer de groenten gaar zijn de sesamolie, Hello Umami, wittewijnazijn, sojasaus, de bouillon en de kimchisaus (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe. Meng goed, breng aan de kook en haal van het vuur.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelhoog vuur en bak de gemengde gesneden paddenstoelen 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui fijn. Houd de helft van het groene gedeelte van de lente-ui apart ter garnering.
- Voeg de knoflook, de gemberpuree, de ketjap of zoete sojasaus en de overige lente-ui toe aan de paddenstoelen. Meng goed en bak nog 4 minuten.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen.
- Giet de bouillon met paddenstoelen erover.
- Leg de mais, de wortel en de eieren erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden lente-ui.

Eet smakelijk!



Hertengehaktballetjes in fusion BBQ-currysaus met patatjes en sperziebonen

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Het zoete van de BBQ-saus, het kruidige van de currysaus, het pittige van de mosterd en het zoute van de runderbouillon vormen samen een smaakbommetje van een saus. In combinatie met de hertengehaktballetjes de ster van dit gerecht!"



Provençaalse
hertengehaktballetjes



Aardappelwedges



Sperziebonen



Barbecuesaus



Currysaus



BBQ-rub



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pot met deksel, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertengehaktballetjes Provençaals* (stuk(s))	6	12	18	24	30	36
Aardappelwedges* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Currysaus* (ml)	20	40	60	80	100	120
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2732 /653	417 /100
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,1
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	10,4	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelwedges bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog. Bak de aardappelwedges 13 minuten.
- Voeg de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en een scheutje zonnebloemolie toe. Bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Bereid ondertussen de bouillon.



Saus maken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 8 - 9 minuten rondom bruin.
- Haal de gehaktballetjes uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de bloem in 1 minuut al roerend lichtbruin.
- Voeg de barbecuesaus, currysaus en mosterd toe. Voeg daarna de bouillon toe.



Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Schenk een bodempje water in een pot. Voeg een snuifje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat de sperziebonen 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af indien nodig.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Roer goed door, verlaag dan het vuur en laat de saus 2 minuten indikken. Voeg eventueel een scheutje water toe als het te dik lijkt.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de pan en meng goed door de saus.
- Serveer de patatjes, sperziebonen en gehaktballetjes op borden. Giet de overige saus eroverheen.
- Serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Hoisin biefstukreepjes met groene groenten

met rijst en gezouten pinda's

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Biefstukreepjes



Hoisinsaus



Groene puntpaprika



Gomasio



Broccoli



Witte langgraanrijst



Gezouten pinda's



Ui



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

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



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Hoisinsaus (g)	50	100	150	200	250	300
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	150	300	360	600	660	900
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	526 /126
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	18,4	3,6
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 10 - 12 minuten.
- Giet af en laat afgedekt uitstomen.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.

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



Biefstukreepjes bakken

- Haal het deksel van de pan en voeg de biefstukreepjes, hoisinsaus, sojasaus, wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water toe. Bak 1 - 2 minuten, of tot de biefstukreepjes gaar zijn.
- Hak ondertussen de gezouten pinda's grof.



Groenten bakken

- Breng een klein laagje water aan de kook in een pan op middelhoog vuur. Kook de broccoli, afgedekt, 2 - 3 minuten voor.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Giet de broccoli af, leg terug in de pan en besprenkel met zonnebloemolie.
- Voeg de ui en de puntpaprika toe en bak, afgedekt, 4 - 5 minuten.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen.
- Verdeel stir-fry met de saus eroverheen.
- Garneer met de gomasio en gezouten pinda's.

Eet smakelijk!



Pastasalade met kip en avocado

met witte kaas en honing-mosterddressing

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Radicchio en ijsbergsla



Pruimtomaat



Witte kaas



Kipfilet met mediterrane kruiden



Avocado



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

Pastasalades zijn een veelzijdige klassieker - zowel warm als koud heerlijk en perfect voor een picknick, lunchpakket of makkelijke maaltijd. Bovendien kun je ze heel makkelijk aanpassen met allerlei soorten groenten, kruiden, vlees of vis!



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

Pot, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

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

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 /857	738 /176
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,6
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	14,6	3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	9
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Pasta koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en spoel met koud water.
- Bewaar apart tot verder gebruik.



Dressing maken

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



Groenten snijden

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



Serveren

- Serveer de pastasalade op borden en verdeel alle ingrediënten eroverheen.
- Verkruiemel de witte kaas erboven.

Eet smakelijk!



Miso-aubergine met spiegelei

Japans geïnspireerd, met sesamrijst, cashewnoten en komkommer

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aubergine



Lente-ui



Jasmijnrijst



Sesamzaad



Komkommer



Knoflookteen



Sesamolie



Witte miso



Ei



Geroosterde cashewnoten



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!

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, sauteerpan, ovenschaal, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte miso (g)	15	25	40	50	65	75
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3632 /868	462 /111
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,3
Koolhydraten (g)	91	12
Waarvan suikers (g)	17,8	2,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Meng ondertussen in een kleine kom de **witte miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de honing en de suiker. Voeg eventueel pikante rode saus naar smaak toe.



Aubergine roosteren

- Voeg de misosaus toe aan de aubergine en bak 1 minuut, of tot de saus indikt.
- Haal de aubergine goed door de saus en leg de auberginehelften op de schil in een ovenschaal.
- Schenk de saus uit de sauteerpan over de aubergine en bestrooi met de helft van het sesamzaad.
- Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en rooster de aubergine 10 - 12 minuten in de oven.



Rijst koken

- Verhit een klontje boter en de sesamolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedekt tot serveren.



Ei bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middelmatig vuur. Bak het ei en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de komkommer in schijfjes.
- Meng het overige sesamzaad door de rijst.



Aubergine bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Kerf daarna in elke helft een ruitpatroon in het vruchtvlees, maar snijd niet te diep door.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 4 minuten met de snijkant naar boven.
- Draai om en bak nog 4 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden.
- Leg de aubergine en het spiegelei erop.
- Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de cashewstukjes.
- Serveer de komkommerschijfjes eraast.

Eet smakelijk!



Burger met patatjes

met champignons en mesclunsalade

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Rode ui



Champignons



Tomaat



Mesclun



Hamburger van
gemengd gehakt



Verse rozemarijn



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

Mesclun is een Franse salademix, afkomstig uit de Provence. De naam betekent 'mengsel' in het Provençaalse dialect en omdat het alleen jonge slablaadjes bevat, is het doorgaans erg mals.

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

Sauteerpan met deksel, saladekom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mesclun* (g)	20	40	60	90	100	130
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] 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)	2858 /683	457 /109
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	12,5	2
Koolhydraten (g)	56	9
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de burger uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

Tip: Het best kun je de burger al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen.



Ui en champignons bakken

- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en champignons 7 - 9 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍄 Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden.



Snijden

- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Ris de blaadjes van de rozemarijn en snijd grof.



Burger bakken

- Verhit een klein klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de burger 4 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.



Aardappelen bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de aardappelen met de rozemarijn, afgedekt, 20 - 25 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de sauteerpan, breng op smaak met peper en zout en bak vervolgens nog 10 minuten, of tot de aardappelwedges gaar zijn.
- Snijd ondertussen de champignons in schijfjes.



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de mesclun en tomaat toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de burger met de patatjes.
- Serveer de gebakken groenten en de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Kabeljauwfilet in saliebotersaus met curry-patatjes, courgette en wortel

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Verse salie



Wortel



Courgette



Kabeljauwfilet



Currypoeder



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

Je geeft dit gerecht een extra lekkere smaak met zelfgemaakte salieboter!
Dit maak je door zachte boter te combineren met verse salie en knoflook.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, grote kom, keukenpapier, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse salie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Currypoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (g)	20	40	60	80	100	120
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	418 /100
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,2
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	13,7	2,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Haal de boter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in wedges.
- Meng in een grote kom de aardappelwedges met een scheutje olijfolie en het currypoeder. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Verdeel de aardappelwedges over één kant van een bakplaat met bakpapier en bak 10 - 15 minuten in de oven.



Salieboter maken

- Snijd ondertussen de salie fijn.
- Meng in een kleine kom de boter, de salie en de overige knoflook met een vork.
- Dep de vis droog met keukenpapier. Verhit de helft van de salieboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant.



Groenten roosteren

- Snijd de wortel en courgette in dunne staafjes. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Voeg de helft van de knoflook toe aan de kom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed door.
- Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de groenten gaar zijn.



Serveren

- Breng de vis op smaak met peper en zout. Voeg de overige salieboter toe en bak 1 minuut verder.
- Serveer de vis met de patatjes en geroosterde groenten.
- Besprenkel met de overige salieboter.

Eet smakelijk!



Flammkuchen met geitenkaas en rode biet

met peer, verse citroentijm en rucolasalade

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Peer



Gekookte rode bieten



Verse citroentijm



Flammkuchen



Biologische zure room



Rucola en veldsla



Geitenkaasbolletjes met honing



Pompoenpitten



Pruimtomaat



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

Deze week geen gewone tijm in je box - je kookt namelijk met citroentijm!
Deze neef van de gewone tijm heeft een heldere citrussmaak, waardoor dit gerecht een complexere smaak krijgt.



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, saladekom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Verse citroentijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	25	50	75	100	125	150
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	570 /136
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,4
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	34,7	7,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in de lengte in dunne plakken. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snijd ¾ van de rode biet in dunne schijfjes en snijd het overige gedeelte in blokjes van 1 cm.
- Ris de blaadjes van de citroentijm.



Salade maken

- Verkruiemel de geitenkaas over de flammkuchen, bestrooi met de citroentijm en bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie en de rodewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Flammkuchen beleggen

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de peer en ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de suiker toe en bak 2 - 3 minuten al roerend, of tot de peer goudbruin kleurt.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier. Besmeer de flammkuchen met de zure room. Breng goed op smaak met flink wat peper en zout.
- Beleg eerst met de rode-bietschijfjes en verdeel vervolgens de ui en peer erover.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de bietenblokjes, pompoenpitten, tomaat en sla toe aan de saladekom. Schep goed om in de dressing.
- Snijd de flammkuchen in stukken en besprenkel met wat honing naar smaak.
- Verdeel de flammkuchen over de borden en serveer de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Garnalen op z'n Mexicaans

met kruidige limoen-korianderrijst en tortillachips

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Ui



Tomaat



Verse koriander



Mexicaanse kruiden



Tomatenblokjes



Limoen



Tortillachips

**NIEUW
INGREDIËNT**



Nieuw ingrediënt in je box! Tortillachips komen oorspronkelijk uit Mexico, waar ze van maïs worden gemaakt. Deze variant is lekker knapperig en authentiek van smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	3217 / 769	677 / 162
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,5
Koolhydraten (g)	104	22
Waarvan suikers (g)	14,6	3,1
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	22	5
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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



Rijst bereiden

- Verhit een klontje boter in een pot op middellaag vuur. Voeg de rijst en de helft van de suiker toe aan de pot. Roer goed en bak 1 minuut al roerend, zodat de rijstkorrels rondom bedekt zijn.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de rijst, afgedekt, 12 - 15 minuten op laag vuur. Laat afgedekt staan tot serveren.



Saus maken

- Verhit opnieuw een scheutje olijfolie in dezelfde wok of sauteerpan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de verse tomaat toe en bak nog 2 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de tomatenblokjes en de overige suiker toe. Laat 5 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.



Garnalen voorbereiden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Dep de garnalen droog met keukenpapier en meng in een kom met Mexicaanse kruidenmix (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en knoflook. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.



Snijden

- Rasp ondertussen de schil van de limoen. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Hak de koriander grof.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de rijst.
- Voeg limoenrasp en koriander naar smaak toe en roer door de rijst met een vork. Proef en breng op smaak met zout.



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de garnalen toe en bak 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snipper ondertussen de ui.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Weetje 🍌 Wist je dat ui een bron van vitamine C is? Deze vitamine helpt het lichaam om, onder andere, ijzer beter uit voeding op te nemen.



Serveren

- Meng de garnalen door de tomatensaus en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden. Leg de garnalen erbovenop.
- Garneer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Serveer de tortillachips ernaast.

Eet smakelijk!



Kipfilet met mediterrane kruiden

met patatjes, courgette en salade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Courgette



Gomasio-
tuinkruidenmix



Verse dille & bieslook



Botersla



Rode ui



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Radijs



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

Klein maar krachtig! Radijsjes zijn een uitstekende bron van vitamine C,
zitten boordevol vezels en bevatten weinig calorieën.



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, 3x kom, grillpan of gewone pan, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2209 /528	352 /84
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,1
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



Aardappelwedges maken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in wedges. Meng de aardappelwedges in een kom met een scheutje olijfolie, peper en zout (zie Tip).
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak de aardappelwedges 30 - 40 minuten in de voorverwarnde oven. Schep halverwege om.

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



Salade maken

- Meng in een saladekom de mosterd, honing, extra vierge olijfolie en overige wittewijnazijn tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout en voeg naar smaak meer extra vierge olijfolie toe.
- Meng de botersla, radijsjes en verse kruiden erdoorheen. Bestrooi met de overige gomasio-tuinkruidenmix.



Courgette bereiden

- Snijd de courgette ondertussen in dunne schijfjes. Meng de courgette in een kom met een klein scheutje olijfolie, de helft van de gomasio-tuinkruidenmix, peper en zout.
- Verhit een grillpan of gewone pan op hoog vuur en bak of grill de courgetteschijfjes 2 minuten per kant. Houd apart.



Kipfilet bakken

- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui samen met de kipfilet in 2 minuten per kant goudbruin.
- Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 minuten, of tot de kipfilet gaar is.
- Serveer de kip op de borden en verdeel de gebakken ui erover.



Radijs inleggen

- Snijd de radijs in dunne schijfjes en meng in een kom met de helft van de wittewijnazijn, peper en zout.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Haal de bladeren los van de krop botersla en scheur in kleinere stukken.
- Snipper de ui fijn.



Serveren

- Verdeel de patatjes over de borden.
- Verdeel de gegrilde courgette ernaast.
- Serveer met de salade.

Eet smakelijk!



Linguine met wildzwijnragù

met Goudse kaas en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Rode ui



Wortel



Wildzwijnburger



Linguine



Kerstomaten in blik



Italiaanse kruiden



Laurierblad



Geraspte Goudse kaas



Tomatenpuree



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

Ragù en "ragout" klinken misschien hetzelfde, maar ze verschillen in oorsprong en stijl! Ragù is een Italiaanse vleessaus, vaak geserveerd met pasta. Ragout daarentegen is een Franse stoofpot die langzaam wordt gekookt en meestal alleen wordt geserveerd.



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

Sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kerstomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3535 /845	652 /156
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	13	2,4
Koolhydraten (g)	92	17
Waarvan suikers (g)	23,7	4,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel in de lengte in vieren en vervolgens in de dunne schijfjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en houd apart.



Saus maken

- Voeg de kerstomaten uit blik, het laurierblad en de suiker toe aan het gehakt. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en meng goed.
- Voeg 2 - 3 el kookvocht per persoon van de pasta toe aan de pan met saus. Dek af en laat 12 - 14 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal het laurierblad uit de tomatensaus.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, ui en wortel 4 minuten.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de burger en de Italiaanse kruidenmix toe. Bak het gehakt in 3 - 4 minuten los.



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en schep de ragù erop.
- Garneer met de kaas.

Eet smakelijk!



Tonijnsalade met gepofte zoete aardappel

met komkommer-koolsla, dille en bieslook

Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Zoete aardappel



Appel



Rode ui



Rode kool, witte kool en wortel



Biologische zure room



Komkommer



Tonijn in water



Verse dille & bieslook



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

Om te voorkomen dat de bieslook tijdens het snijden door de keuken vliegt, houd je de bieslook met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, 2x kom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	300	450	600	900	1050	1350
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	50	100	200	200	300	300
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 /552	345 /83
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	28,9	4,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Was of schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- Scheur 1 vel aluminiumfolie van 30 bij 30 cm af per persoon. Leg de zoete aardappel op de aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Vouw de pakketjes dicht en leg ze op een bakplaat.



Tonijnsalade maken

- Laat de tonijn uitlekken.
- Verwijder het klokhuis van de appel en snijd in kleine blokjes. Snijd of knip de bieslook fijn. Snipper de ui.
- Meng in een kom de honing met de mosterd. Voeg de ui, de zure room, de tonijn, de appel en ⅔ van de bieslook toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Houd apart tot serveren.



Koolsla maken

- Bak 35 - 40 minuten in de oven (zie Tip).
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Snijd de dille fijn.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie. Voeg de komkommer, dille en wortel-koolmix toe aan de kom en meng met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Controleer na 30 minuten of de zoete aardappel al gaar is door met een vork in een van de blokjes te prikken. Pas eventueel de baktijd hierop aan.



Serveren

- Haal de pakketjes met zoete aardappel uit de oven wanneer ze gaar zijn. Pas op: uit de pakketjes kan hete stoom komen.
- Verdeel de zoete-aardappelblokjes over de borden. Schep de tonijnsalade erbovenop.
- Strooi de overige bieslook over de tonijnsalade en zoete aardappel.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Plaattaart met courgette en salami

met witte kaas en komkommer-peersalade

Totale tijd: 35 - 45 min.



Peer



Rode ui



Courgette



Bladerdeeg



Zure room



Salami



Witte kaas



Mini-komkommer



Verse bladpeterselie
en munt



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

Bladerdeeg is een luchtig, kruimelig deeg dat wordt gemaakt door laagjes boter en deeg te stapelen. Tijdens het bakken ontstaan er knapperige, luchtige laagjes - perfect voor allerlei gerechten, zoals deze taart!



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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4130 /987	789 /189
Vetten (g)	66	13
Waarvan verzadigd (g)	33,3	6,4
Koolhydraten (g)	74	14
Waarvan suikers (g)	17,8	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Schaaf de courgette met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Rol het bladerdeeg met het bakpapier uit over een bakplaat met bakpapier (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ½ van het bladerdeeg per persoon. De rest kun je de volgende dag gebruiken in een ander recept.



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Schaaf de komkommer met een kaasschaaf of dunschiller in dunne linten.
- Voeg de komkommerlinten en de overige peerblokjes toe aan de saladekom met dressing. Schep goed om.
- Snijd de verse kruiden fijn en voeg toe aan de salade.



Plaattaart beleggen

- Besmeer met de zure room en breng op smaak met flink wat peper. Beleg met de courgettelinten en besprenkel met olijfolie naar smaak.
- Snijd de peer in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes. Verdeel ⅔ van de peerblokjes over de plaattaart en houd de rest van de peerblokjes apart.
- Snijd de ui in halve ringen en verdeel de ui en salamisneetjes over de plaattaart.
- Verkruiemel de kaas over de taart en bak 20 - 25 minuten in de oven.



Serveren

- Serveer de plaattaart met de komkommer-peersalade.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewgarnering

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Geroosterde cashewnoten



Aardappelen



Volkoren ciabatta



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

Dit gerecht is geïnspireerd op loco de papa - een dikke soep uit Ecuador
met de hoofdingrediënten aardappel (papa) en kaas.



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

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zoete aardappel (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 / 771	326 / 78
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,3
Koolhydraten (g)	82	8
Waarvan suikers (g)	18,2	1,8
Vezels (g)	22	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg beide soorten aardappelen af, schil en snijd in grove stukken van ongeveer 2 cm.
- Snijd ¾ de courgette in kleine blokjes. Snijd de overige courgette in grove stukken.



Courgette bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de courgetteblokjes 6 - 8 minuten, of tot ze bruin en gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 30 seconden.
- Voeg de Peruaanse kruidenmix toe en bak 30 seconden verder.
- Voeg de bouillon, de aardappelen, de zoete aardappel en de grofgesneden courgette toe. Breng aan de kook.
- Zet het vuur middellaag. Dek de pot af en laat 15 minuten zachtjes koken.



Soep afmaken

- Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
- Meng de zwarte balsamicoazijn erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd ondertussen de verse koriander grof.
- Snijd de witte kaas in blokjes (zie Tip).
- Bak het broodje 8 - 10 minuten in de oven.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de kaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



Serveren

- Serveer de soep over diepe borden.
- Leg de courgetten en de witte kaas erbovenop.
- Garneer met de cashewstukjes en de koriander.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met venkelrisotto

met geroosterde courgette, citroen en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode ui



Knoflookteen



Venkel



Courgette



Risottorijst



Zalmfilet



Geraspte Goudse kaas



Citroen



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

Niets kondigt de zomer beter aan dan venkel. Het anijsachtige past perfect bij de vis in dit gerecht. Een echte seizoenshield!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, fijne rasp, keukenpapier, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 /838	400 /96
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	14,1	1,6
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	14,2	1,6
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in dunne schijfjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes. Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.



Risotto afmaken

- Voeg, zodra de bouillon door de rijstkorrels is opgenomen, opnieuw ⅓ van de bouillon toe. Herhaal dit met de overige bouillon. Kook de risotto in 25 - 30 minuten op laag vuur beetgaar.
- Voeg eventueel extra water toe om de korrels verder te laten garen.
- Controleer de courgette in de oven (zie tip).

Tip: Is de courgette al klaar? Zet de oven dan uit en houd de courgette warm tot serveren.



Venkel bereiden

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui met ¾ van de venkel 4 - 5 minuten.
- Meng ondertussen in een kom de overige venkel met de suiker en ⅓ van de wittewijnazijn. Breng op smaak met een snuif zout en bewaar apart. Schep af en toe om.



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere zijde.
- Rasp ondertussen de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in partjes.



Risotto maken

- Voeg de knoflook en de risottorijst toe aan de pan en bak 2 minuten al roerend op laag vuur.
- Blus af met de overige wittewijnazijn en voeg ⅓ van de bouillon toe. Laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



Serveren

- Voeg de courgette, de helft van de geraspte kaas en ½ tl citroenrasp per persoon toe aan de risotto. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto over diepe borden en schep de vis erop. Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de zalm en de risotto. Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele venkelloof. Serveer de venkelsalade ernaast.

Eet smakelijk!



Steak met zoete appel-zuurkool

met knoflook-aardappelpuree en aardbei-balsamicosaus

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Zuurkool



Gemarineerde steak



Aardappelen



Rode ui



Aardbeiensaus



Appel



Knoflookteen



Chiara's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:

"Een van mijn favoriete groenten om mee te koken is zuurkool! Om het zure van de zuurkool voor iedereen toegankelijk te maken, heb ik er in dit recept voor gekozen om het te combineren met zoetere elementen zoals appel, bruine suiker en onze aardbei-balsamicosaus."



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, pan met deksel, pot, aardappelstamper, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
[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)	3201 /765	481 /115
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3,2
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	26,3	3,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken. Voeg toe aan een pot en zet onder water. Kook de aardappelen 10 minuten.
- Pel de knoflookteen, voeg toe aan de pot en kook nog 5 minuten.
- Houd 30 ml kookvocht per persoon apart, giet de aardappelen af en bewaar apart.



Steak bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de boter goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant (zie Tip). Haal uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Tip: Bak de steak naar smaak langer of korter, afhankelijk van hoe rood je hem wilt hebben.



Appel bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes. Giet de zuurkool af en spoel af onder koud water.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de appel 2 - 3 minuten.
- Verlaag het vuur en roer de suiker erdoor. Laat 1 minuut karamelliseren.



Saus maken

- Bak de ui in dezelfde pan 2 - 3 minuten op middelmatig vuur.
- Voeg de aardbeiensaus, de zwarte balsamicoazijn en het achtergehouden kookvocht toe aan de pan. Meng goed en laat 2 minuten zachtjes indikken.
- Zet dan het vuur uit. Roer er een klontje boter door en breng op smaak met peper en zout.



Puree maken

- Voeg de zuurkool toe en laat 6 - 8 minuten zachtjes bakken.
- Voeg een klontje boter toe en bak, afgedekt, 2 minuten verder. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen en knoflook met een klontje boter, de mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Snijd de steak in reepjes.
- Serveer de knoflook-aardappelpuree op borden en leg de steak erbovenop.
- Serveer de zuurkool ernaast.
- Besprenkel de steak met de aardbei-balsamicosaus.

Eet smakelijk!



Huevos Ahogados met avocado en kaas

gepocheerde eieren in tomatensaus op z'n Mexicaans

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Babette's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Babette:

"Huevos ahogados is een gerecht dat lijkt op shakshuka, maar met Mexicaanse invloeden: zoete aardappel, kruiden, avocado, gepekeld ui en cheddar. De smaken en texturen vullen elkaar goed aan, én het ziet er ook nog eens kleurrijk en vrolijk uit. Je eet tenslotte ook met je ogen!"



Zoete-aardappelblokjes



Ei



Rode ui



Rode puntpaprika



Avocado



Limoen



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Mexicaanse kruiden



Paprikapoeder



Geraspte cheddar



Verse bladpeterselie



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete-aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	3	6	6	9
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	410 /98
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	30,7	4,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de zoete aardappel 4 minuten.
- Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Voeg de puntpaprika toe aan de zoete aardappel en bak 6 - 8 minuten.



Eieren pocheren

- Maak kleine kuiltjes in het groentenmengsel voor elk ei.
- Breek de eieren open boven de kuiltjes en zorg dat ze goed in de saus liggen.
- Dek de pan af met het deksel en laat de eieren 4 - 6 minuten pocheren op middelmaltig vuur.



Avocado snijden

- Voeg de tomatenblokjes, het paprikapoeder, het water voor de saus, de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de helft van de suiker toe. Bak 3 - 4 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer ondertussen de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.



Afmaken

- Haal het deksel van de pan en verhoog het vuur. Pocheer de eieren 2 - 3 minuten verder, zodat het eventuele overige vocht kan verdampen (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout, bestrooi met de kaas en kook nog 1 minuut.

Tip: De kooktijd hangt af van jouw pan. Controleer de eieren en pocheer eventueel langer of korter indien nodig.



Ui inleggen

- Snijd de ui in halve ringen en voeg toe aan een kleine kom.
- Voeg de rodewijnazijn, een snuif zout en de overige suiker toe. Schep goed om en bewaar apart. Roer af en toe door.
- Snijd de verse kruiden grof.
- Snijd de limoen in 6 partjes.



Serveren

- Pers limoenpartjes uit boven de huevos ahogados naar smaak.
- Verdeel de avocado en de zoetzure ui eroverheen.
- Garneer met de verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Romige mafaldine met Grana Padano en rucola

met balsamicocrème, Siciliaanse kruiden, groenten en amandelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 10 - 15 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Steffi:

"Het lijkt misschien gek, sojasaus in dit Italiaanse pastarecept, maar dit zoute ingrediënt geeft een heerlijke umamismaak aan de groenten! In combinatie met de zoete balsamicocrème waarmee je het gerecht afmaakt, zorgt het voor een heerlijk gebalanceerd geheel."



Mafaldine



Knoflookteen



Champignonmix



Roomkaas



Rucola



Grana Padanovlokken DOP



Siciliaanse kruidenmix



Gezouten amandelen



Balsamicocrème



Sojasaus



Rode ui



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, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Balsamicocrème (ml)	8	16	24	32	40	48
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2874 /687	553 /132
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,9
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,5	2,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 7 - 9 minuten. Giet af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui.



Saus maken

- Voeg de pasta, roomkaas en Siciliaanse kruidenmix toe aan de groenten.
- Meng goed en voeg eventueel een scheutje kookvocht toe.
- Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op hoog vuur. Bak de ui en de groentemix 2 minuten.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Bak de knoflook 2 - 3 minuten mee.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de bouillon en de sojasaus toe.



Serveren

- Hak de amandelen grof.
- Serveer de pasta op borden.
- Garneer met de rucola, de Grana Padano en de amandelen.
- Besprenkel met de balsamicocrème en extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Romige kip casarecce

met courgette en zongedroogde tomaten

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Courgette



Casarecce



Ui



Culinaire room



Geraspte Goudse kaas



Paprikareepjes



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Zongedroogde tomaten



Siciliaanse kruidenmix



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

Casarecce betekent huisgemaakt in het Italiaans. De specifieke vorm wordt bereikt door de pasta rond een klein stokje te rollen en is perfect om saus vast te houden.



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

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Casarecce (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zongedroogde tomaten (g)	15	30	50	70	80	100
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 / 773	621 / 149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,7
Koolhydraten (g)	81	16
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snijd de courgette in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



Saus maken

- Voeg de room toe aan de sauteerpan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Laat de saus 2 minuten al roerend indikken (zie Tip).
- Voeg de pasta toe en verwarm het geheel nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Is de saus heel waterig? Zet het vuur dan hoog en laat de saus wat langer indikken.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de knoflook en de kippendijreepjes toe en bak 4 minuten.
- Snijd ondertussen de zongedroogde tomaten klein.
- Voeg de courgette, paprikareepjes, zongedroogde tomaten en Siciliaanse kruiden toe en bak nog 3 - 4 minuten.



Serveren

- Verdeel de pasta met groenten over diepe borden.
- Garneer met de geraspte kaas.

Eet smakelijk!



Poké bowl met warmgerookte zalm

met avocado-mango salsa, zoete chilimayo en verse munt

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Warmgerookte zalmsnippers



Witte langgraanrijst



Mango



Avocado



Maïs in blik



Zoet-pikante chilisaus



Limoen



Paprikapoeder



Verse munt



Sojasaus met minder zout



Mini-komkommer



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

Pokébowls komen oorspronkelijk uit Hawaï en zijn geïnspireerd op de traditionele poké - gekruide rauwe vis. Tegenwoordig bestaan er recepten met eindeloze combinaties van eiwitten, groenten en dressings!



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

2x kom, pot, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mango* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maïs in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 /790	704 /168
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	1
Koolhydraten (g)	90	19
Waarvan suikers (g)	18,1	3,9
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Schil ondertussen de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Snijd de munt fijn en snijd de komkommer in blokjes.
- Laat de mais uitlekken in een vergiet. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.



Saus maken

- Meng in een kom de warmgerookte zalm, wittewijnazijn en het paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus



Salsa maken

- Halveer de limoen. Snijd de helft in partjes en pers het sap uit de andere helft.
- Meng in een kom de mango, avocado, komkommer en mais. Voeg limoensap toe naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en besprenkel met de sojasaus.
- Verdeel alle ingrediënten erbovenop.
- Besprenkel met de zoete chilimayonaise en garneer met de munt.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!