



Snelle spaghetti bolognese met ontbijtspek

met courgette en kaas

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Spaghetti



Ui



Knoflookteen



Courgette



Wortel



Ontbijtspek



Tomatenpuree



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Passata



Gedroogde oregano



Geraspte Goudse kaas



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

Dit gerecht brengt de rijke smaken van Bologna bij jou in
huis, en dat in slechts 25 minuten!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, rasp, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ontbijtspek* (plakje(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	661 /158
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	12,9	2,4
Koolhydraten (g)	87	16
Waarvan suikers (g)	20,3	3,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **spaghetti**.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd **courgette** in kleine blokjes. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Snijd het **ontbijtspek** in reepjes.

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



3. Saus stoven

- Voeg de **passata**, de **gedroogde oregano** en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe aan de hapjespan.
- Draai het vuur laag en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten stoven (zie Tip).
- Verkruimel ¼ runderbouillonblokje per persoon boven de hapjespan.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Heb je iets langer de tijd? Laat het geheel langer sudderen zodat de saus nog meer smaak krijgt! Voeg eventueel meer water toe als de saus snel indikt.



2. Pasta koken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 minuut.
- Voeg de **wortel**, **courgette** en **tomatenpuree** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg het **gehakt** en **ontbijtspek** toe en bak 2 - 3 minuten.
- Kook ondertussen de **spaghetti** in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat uitstomen.



4. Serveren

- Meng ½ el saus per persoon door de **pasta** (zie Tip).
- Verdeel de **pasta** over de borden en schep de overige saus erover.
- Verdeel de **geraspte kaas** over de saus.

Tip: Door direct een kleine hoeveelheid saus door de pasta te mengen blijft de spaghetti niet aan elkaar plakken en krijgt iedere hap smaak.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met witte kaas

met knapperige courgette-cashewtopping

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Zoete aardappel



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Verse koriander



Witte kaas



Cashewstukjes



Aardappelen



Seizoensbroodje



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

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



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

Soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

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))	¾	1½	2	3	3½	4½
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Aardappelen (g)	100	200	375	500	575	700
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
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)	3042 / 727	335 / 80
Vetten (g)	31	3
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,3
Koolhydraten (g)	80	9
Waarvan suikers (g)	16,1	1,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

Bereid de bouillon. Verwarm de oven voor op 200 graden. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Weeg de **aardappelen** af. Schil de zoete en gewone **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Snijd de **courgette** in blokjes van ½ cm.



4. Courgette bakken

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



2. Soep koken

Verhit de helft van de olijfolie in een soeppan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en de **ui** 1 minuut. Voeg halverwege de **Afrikaanse kruiden** toe en bak mee. Voeg de bouillon, de **aardappelen** en de **zoete aardappel** toe, breng aan de kook en zet het vuur middellaag. Dek de pan af en laat 15 minuten zachtjes koken.



5. Soep pureren

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.



3. Garnering snijden

Snijd ondertussen de **verse koriander** grof en snijd de **witte kaas** in blokjes (zie Tip). Bak het **broodje** 7 minuten in de oven.

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



6. Serveren

Verdeel de soep over diepe borden. Garneer met de **witte kaas**, de **cashewstukjes**, de gebakken **courgette** en de **koriander**. Serveer met het **broodje**.

Weetje 🍌 Zowel gewone als zoete aardappelen zijn rijk aan vitaminen en mineralen, zoals zink, ijzer, kalium en vitamine B en C. Wist je dat zoete aardappel daarnaast ook veel vitamine A bevat? Goed voor gezonde ogen en een sterk afweersysteem.

Eet smakelijk!

Flammkuchen met prei en mozzarella

met appelsalade en aardappelblokjes

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Prei



Mozzarella



Flammkuchen



Biologische zure room



Appel



Verse bladpeterselie



Rucola en veldsla



Ui



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3611 / 863	632 / 151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,6
Koolhydraten (g)	86	15
Waarvan suikers (g)	20,1	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Verdeel de **aardappelblokjes** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon en peper en zout. Bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten in de oven en schep halverwege om.



4. Snijden

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



2. Prei bakken

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



5. Sla mengen

Meng vlak voor serveren de **appel**, de **aardappelblokjes**, de **sla** en de helft van de **bladpeterselie** door de dressing.



3. Flammkuchen beleggen

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



6. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Milde viscurry met noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Koolvis



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Ui



Gomasio



Mie noedels



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

Broccoli is echt een supergroente! Het bevat namelijk een
grote hoeveelheid aan vitaminen, is zeer vezelrijk én zit
boordevol ijzer.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote hapjespan 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
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	¼	¾	1	1¼	1¾	2
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	225	450	675	900	1125	1350
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)	2632 / 629	374 / 89
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,3
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	10,1	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Snijden

- Kook de aangegeven hoeveelheid water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- 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.



3. Curry maken

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



2. Currybasis maken

- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en de **currykruiden** toe. Bak 2 - 3 minuten.
- Dep ondertussen de **vis** droog met keukenpapier en snijd in gelijke stukken van ongeveer 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Schuif de **kruiden** naar één kant van de pan en leg de **visstukjes** aan de andere kant van de hapjespan. Bak 2 minuten per kant. Schep de **vis** uit de pan en bewaar apart.



4. 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!



Kapsalon met vegetarische döner kebab

met ovenfriet, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteen



Mayonaise



Vegetarische döner kebab



Geraspte Goudse kaas



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en bite als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!



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, saladekom, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	35	50	60	75
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3079 / 736	489 / 117
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	4,3	0,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Ovenfriet bakken

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** en snijd in frietjes van ½ - 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 25 - 35 minuten in de oven, of langer als je ze nog knapperiger wilt. Schep halverwege om.



4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een ruime koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.



2. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Halveer de **little gem** en snijd in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Salade maken

Voeg ondertussen de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng met de dressing.

Weetje 🍏 Dit gerecht bevat 200 gram groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met de klassieke kapsalon uit de snackbar!



3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk en een gelijke hoeveelheid **mayonaise** tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met **knoflook** naar smaak.



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** daarover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de **vegetarische döner kebab** dan naast de frieten.

Tip: Houd je van pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan de kapsalon.

Eet smakelijk!



Sultans shakshuka met verse geitenkaas

met krulpeterselie en bierbostelbroodje

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Efteling



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Wortel



Verse krulpeterselie



Ei



Verse geitenkaas



Tomatenblokjes



Witte demi-baguette

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 / 809	556 / 133
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	14,8	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **peterselie** fijn.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **wortel** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **ui**, **knoflook** en **rode peper** toe en bak 2 minuten.



3. Eieren garen

- Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout.
- Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 6 - 10 minuten stollen (zie Tip).
- Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

Tip: De kooktijd van de eieren hangt af van je pan. Controleer de eieren tussendoor en pas eventueel de kooktijd aan op basis van jouw voorkeur.



2. Groenten koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de helft van de **peterselie** toe.
- Verkruiemel ¼ groentebouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken zonder deksel (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zorg ervoor dat de saus goed inkookt en laat zoveel mogelijk vocht verdampen - de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.



4. Serveren

- Bak ondertussen het **broodje** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden.
- Garneer met de overige **peterselie** en serveer met het **broodje**.

Weetje 🍷 Eet jij graag eiwitrijk? Dat kan ook zonder vlees of vis! Daar is deze maaltijd een goed voorbeeld van: door de eieren, kaas en het bierbostelbroodje krijg je per portie 30 gram eiwitten binnen. Dat staat gelijk aan bijna 150 gram vlees!

Eet smakelijk!



Vegetarische lasagne met basilicum

met mascarpone, courgette en wortel

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Italiaanse kruiden



Passata



Knoflookteen



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



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

Voor nog meer smaak kun je deze lasagne ook een dag
van tevoren maken - zo wordt de saus minder vloeibaar en
trekken alle smaken er nog beter in.



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, hapjespan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	200	390	590	780	980	1170
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	2866 /685	501 /120
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19,2	3,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **courgette** in dunne plakjes.



2. Courgette roosteren

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven. Laat de oven daarna aan. Snijd ondertussen de **wortel** in kleine blokjes.



3. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook** en **wortel** toe en bak 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **passata**, het water voor de saus en de **Italiaanse kruiden** toe en laat nog 3 - 4 minuten sudderen (zie Tip). Meng de **mascarpone** door het geheel.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met wat water. Schud goed en voeg daarvan 50 ml per persoon toe aan de hapjespan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



4. Lasagne maken

Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar **lasagnebladen**. Smeer wat saus over de **lasagnebladen** en bedek met wat **courgetteplakjes**. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus is gebruikt. Eindig met een laagje saus en bestrooi de lasagne met de **geraspte kaas**.



5. Basilicum snijden

Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven. Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



6. Serveren

Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten, zodat hij steviger wordt. Verdeel de lasagne over de borden. Garneer met het **basilicum**.

Eet smakelijk!



Snelle pasta met vegetarisch gehakt en Mexicaanse kruiden

met paprika en zure room

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Vegan gehakt van De Vegetarische Slager



Mexicaanse kruiden



Ui



Knoflookteen



Paprika



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Mais in blik



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

Wist je dat de naam penne is afgeleid van penna, het Italiaanse woord voor zowel veer als pen? Dit komt omdat de vorm lijkt op de stalen penpunt die vaak met een ganzenveer wordt gebruikt!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan met deksel, vergiet

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan gehakt van De Vegetarische Slager* (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Zelf toevoegen						
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	617 /147
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,8
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	17,6	3,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	39	8
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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



1. Snijden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan met deksel voor de **penne**.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg het **vegan gehakt** en 1 ½ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 3 - 4 minuten. Voeg daarna 1 el water per persoon toe aan de pan en roer nog 1 minuut door totdat het water verdampt is. Haal het **vegan gehakt** uit de pan en bewaar apart.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.



3. Mengen

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet en weeg af.
- Voeg de gekookte **penne**, een scheutje kookvocht, het gebakken **vegan gehakt**, de **mais** en de helft van de **geraspte kaas** toe aan de hapjespan.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 2 - 3 minuten.



2. Saus maken

- Kook de **penne** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af maar bewaar een scheutje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit de hapjespan opnieuw met ½ el olijfolie per persoon op middelhoog vuur.
- Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **paprika** en **passata** toe en bak, afgedekt, 6 - 8 minuten.

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



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden en de **zure room** erbovenop.
- Garneer met de overige **geraspte kaas**.

Eet smakelijk!



Kip yakitori met zoete Aziatische saus en gomasio

met rijst, bosui en groenten

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Bosui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Gomasio



Witte langgraanrijst



Wat vond je van dit recept?
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.

Benodigheden

Koekenpan met deksel, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2686 / 642	510 / 122
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	19	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst** en verkruimel ¼ bouillonblokjes per persoon boven de pan.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne plakjes. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

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



2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 12 - 15 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **broccoli** en 45 ml water per persoon toe aan de koekenpan van de **wortel**. Dek de pan af en stoom in 8 - 10 minuten gaar.



3. Kip bakken

- Snijd de **bosui** in stukken van 2 cm.
- Rijg de **kip** en de **bosui** om en om aan een spies (zie Tip).
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kipspiesen** 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en de **gomasio** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en bosui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden.
- Leg op ieder bord 2 **kipspiesen**.
- Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Voeg eventueel sojasaus naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Köfte-stijl gehaktballetjes in romige currysaus

met rijst en snijbonen

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Jasmijnrijst



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Snijbonen



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden



Kokosmelk



Tomatenpuree



Afrikaanse kruidenmix



Kerriepoeder



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

De rundergehaktballetjes zijn alvast gekruid met köftekruiden – deze Turkse kruidenmix met komijn, kardemom en munt vult je keuken met heerlijke aroma's!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hapjespan met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	2	3	4	5	7	8
Snijbonen* (g)	50	100	200	200	300	300
Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 / 858	662 / 158
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	28,4	5,2
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	12,5	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **snijbonen** in dunne reepjes.



2. Bakken

- Kook de **rijst** 10 - 12 minuten in de pan. Kook de laatste 7 minuten de **snijbonen** mee.
- Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit dezelfde hapjespan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.



3. Curry afmaken

- Voeg de **tomatenpuree** toe aan de hapjespan en bak 2 minuten.
- Voeg de **tomaat**, de **Afrikaanse kruiden**, het **kerriepoeder** en ½ tl honing per persoon toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg de **kokosmelk** en de **gehaktballetjes** toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Kook de curry, afgedekt, 5 - 7 minuten.



4. Serveren

- Schep de **rijst** met de **bonen** in diepe borden of kommen.
- Verdeel de curry over de **rijst**.

Weetje 🍌 *Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan 2 keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!*

Eet smakelijk!

Tandoori kalkoensalade

met mangochutneydressing, aardappelen en zoetzure radijsjes

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Aardappelen



Ui



Radijs



Mangochutney



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



Komkommer



Little gem



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!



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, pan met deksel, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 / 550	398 / 95
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	20,5	3,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



3. Aardappelen bakken

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



2. Radijs bereiden

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



4. Serveren

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

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

Eet smakelijk!



Zoetzure tempehwraps met mangochutney

met volkoren tortilla's, peer en komkommer-koolsla

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 20 - 30 min.



Komkommer



Peer



Wittekool en wortel



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Sesamolie



Volkoren mini-tortilla



Mangochutney



Knoflookteen



Tempehblokjes



Ui



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

Tempeh is afkomstig uit Indonesië en wordt gemaakt door
sojabonen te fermenteren. Deze tempeh zit vol eiwitten en
ijzer en is dus zeer geschikt als vleesvervanger.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, grote kom, kleine kom, 2x koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	474 / 113
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	3,7	0,7
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	30,5	5,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de **komkommer** in fijne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in fijne plakjes.
- Snijd de **ui** in halve ringen.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar je kunt er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



2. Mengen

- Meng in een grote kom de **sesamololie** met 2 el wittewijnazijn per persoon en een snuf zout.
- Voeg de **wortel-koolmix** en **komkommer** toe. Schep goed om en bewaar apart.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, **knoflook** en **zoete Aziatische saus**. Schep beide nog een keer goed om.



3. Bakken

- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Roerbak de **tempehblokjes** en de **ui** 2 - 3 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Voeg de saus toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **peer** in 2 - 3 minuten zacht en lichtbruin.
- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven



4. Serveren

- Haal de **mini-tortilla's** uit de oven en besmeer ze met de **mangochutney**.
- Verdeel de komkommer-koolsla, **peerplakjes**, **ui** en **tempeh** over de **mini-tortilla's**.

Weetje 🌱 Wist je dat tempeh rijk is aan calcium en ijzer? Het bevat per 100 gram evenveel calcium als 1 glas melk en evenveel ijzer als 100 gram biefstuk!

Eet smakelijk!



Penne met spinazie-roomsaus

met cherrytomaten, basilicum en pecorino

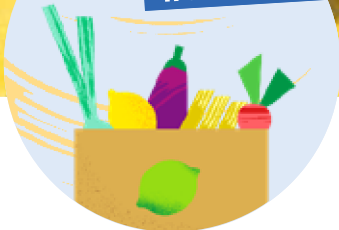
Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



-  Penne
-  Kruidentroomkaas
-  Spinazie
-  Gerookt paprikapoeder
-  Rode cherrytomaten
-  Tomatentapenade
-  Ui
-  Vers basilicum
-  Geraspte pecorino DOP

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Pecorino is een Italiaanse schapenkaas, die lijkt op Parmigiano Reggiano, maar korter wordt gerijpt en een zachtere smaak heeft.
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.

Benodigheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Kruidentroomkaas* (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Gerookt paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	806 / 193
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	21,3	4,8
Koolhydraten (g)	78	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	2,3	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water met ¼ bouillonblokjes per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de **pasta**.
- Kook de **pasta** 11 - 13 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui**. Snijd het **basilicum** fijn.



2. Groenten afblussen

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan of grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **ui** en **cherrytomaten** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur van de pan met **tomaat** naar middelhoog. Blus af met 1 tl balsamicoazijn per persoon.
- Voeg de **spinazie**, het **paprikapoeder**, de **tomatentapenade** en de **roomkaas** toe.



3. Saus maken

- Voeg 45 ml kookvocht per persoon toe (zie Tip).
- Voeg de **pasta** toe en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer kookvocht toe tot de saus de gewenste dikte heeft.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **pecorino** en het **basilicum**.

Weetje 🍅 *Cherrytomaten zijn veel kleiner dan gewone tomaten, maar bevatten wel meer vitamines en mineralen, zoals kalium, vitamine A en C en foliumzuur.*

Eet smakelijk!



Mexicaanse stijl salade met kip

met zwarte bonen, ingelegde ui en zurerooddressing

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Mexicaanse kruiden



Mais in blik



Romaine



Tomaat



Verse koriander



Biologische zure room



Limoen



Zwarte bonen



Gesneden rode ui



Kippendijreepjes



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

Koriander heeft twee verschillende delen die kunnen worden gebruikt: de bladeren, die een frisse en citrusachtige smaak hebben, en de zaden, die een warme en kruidige smaak hebben.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, saladekom, steelpan, vergiet, kleine kom, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Romaine* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gesneden rode ui* (g)	40	75	115	150	190	225
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	449 /107
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	9,6	1,7
Koolhydraten (g)	32	6
Waarvan suikers (g)	14,4	2,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Meng in een kom de olijfolie met de helft van de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Meng met de **kippendijreepjes** en laat marineren in de koelkast.
- Verwarm de aangegeven hoeveelheid water per persoon in een steelpan. Voeg de suiker en wittewijnazijn toe.
- Roer tot de suiker is opgelost en haal van het vuur. Voeg de **ui** toe aan het azijnmengsel. Laat staan tot verder gebruik.



3. Bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **kippendijreepjes** 3 - 4 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de **zwarte bonen** en de overige **Mexicaanse kruidenmix** toe en bak nog 3 - 4 minuten, of tot de **kip** gaar is.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kleine kom de **zure room** met de overige extra vierge olijfolie en per persoon: het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water (zie Tip).

Tip: Is de dressing te dik? Voeg dan een extra theelepeltje water toe.



2. Salade maken

- Laat de **mais** uitlekken in een vergiet. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **koriander** en sla grof.
- Meng in een saladekom de **mais, tomaat, koriander, sla** en ½ van de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper.
- Laat de **bonen** uitlekken in het vergiet.



4. Serveren

- Giet de **ui** af.
- Verdeel de salade over de borden. Schep de **bonen** met de **kippendijreepjes** erbovenop.
- Besprenkel met de zure room dressing en gaarneer met de ingelegde **ui**.
- Servere met de overige **limoenpartjes**.

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

Eet smakelijk!



Tonijn-krieltjessalade met honingmosterddressing

met gekookt ei, bietjes, appel en verse kruiden

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Gele biet



Krieltjes



Appel



Botersla



Ei



Verse bieslook, dille en bladpeterselie



Honingmosterddressing



Tonijn in olijfolie

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! Deze tonijn van Fish Tales is duurzaam gevangen. Met alleen een hengel en lijn; één voor één, vis voor vis, bijzonder toch?
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.

Benodigheden

Pan, saladekom, steelpan, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	¾	1	1½	1¾	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Tonijn in olijfolie (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Gele biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	464 / 111
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,3
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	19,6	3,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Bietjes koken

- Breng ruim water aan de kook in een steelpan voor de **biet**. Schil de **biet** en snijd in blokjes van 1 cm.
- Kook de **biet** in 15 - 20 minuten beetgaar. Giet daarna af.
- Halveer eventuele grote **krieltjes** en laat de rest heel. Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan, verkruimel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 16 - 18 minuten gaar. Kook de laatste 6 - 10 minuten de **eieren** mee in de pan met **krieltjes**. Giet daarna af. Spoel de **krieltjes** en de **eieren** met koud water zodat ze afkoelen.



3. Salade maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise, honing-mosterddressing, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie en de helft van de **verse kruiden**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **biet**, **appel**, **botersla**, **krieltjes** en **tonijn** toe aan een saladekom.
- Meng met het grootste deel van de dressing en bewaar het overige deel voor de garnering.



2. Snijden

- Snijd de **appel** in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Snijd de **botersla** in repen.
- Laat de **tonijn** uitlekken en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **verse kruiden** fijn.



4. Serveren

- Pel de **eieren** en halveer ze.
- Verdeel de salade over de borden en leg het gekookte **ei** erbovenop.
- Garneer met de overige dressing en de overige **verse kruiden**.

Weetje 🍌 *Krieltjes eet je eigenlijk altijd met schil. Wist je dat je daardoor niet alleen meer vezels binnenkrijgt, maar ook meer vitaminen? Zoals vitamine B6 - onder andere belangrijk voor de stofwisseling.*

Eet smakelijk!

Zelfgemaakte boomstammetjes

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude
Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Wortel



Peultjes



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

Je geeft de boomstammetjes extra crunch met panko - een
soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



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

Hapjespan met deksel, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan met deksel, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3879 / 927	570 / 136
Vetten (g)	49	7
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,2
Koolhydraten (g)	82	12
Waarvan suikers (g)	11,2	1,6
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange, smalle partjes (zie Tip). Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen**, afgedekt, 30 – 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan en breng op smaak met peper en zout.

Tip 🍷 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan alle aardappelen, maar gebruik 2/3. De overige aardappelen kun je de volgende dag in een lunchsalade verwerken.



4. Koken

Snijd de **wortel** in dunne plakken. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Voeg de **wortel** toe en kook in 6 – 8 minuten gaar. Voeg de laatste 4 minuten de **peultjes** toe en kook mee (zie Tip). Giet af, spoel onder koud water en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes. Haal je die er liever eerst af? Verwijder dan voorzichtig de uiteinden van de peultjes met een mes en trek de draadjes mee.



2. Gehakt mengen

Meng in een grote kom het **gehakt** met de **kaas**, ¾ van de **panko** en ½ **ei** per persoon. Breng op smaak met peper en zout en meng goed tot er een stevig mengsel ontstaat. Rol 2 boomstammetjes per persoon.



5. Groenten bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de boomstammetjes op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en **peultjes** toe en bak 1 minuut. Blus af met ½ el witte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout.

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



3. Boomstammetjes maken

Meng in een diep bord de overige **panko** met de **gedroogde rozemarijn** en rol elk boomstammetje hierdoor. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes in 2 – 3 minuten rondom bruin. Bewaar de pan apart, je gebruikt hem opnieuw in stap 5. Leg de boomstammetjes daarna in een ovenschaal en bak 12 – 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Zijn sommige boomstammetjes dikker dan andere? Dan kan het langer duren voordat deze gaar zijn. Verleng de oventijd en houd de garing goed in de gaten. Snijd eventueel een van je boomstammetjes door het midden om de garing te controleren voordat je ze serveert.



6. Serveren

Verdeel de boomstammetjes, de gebakken **groenten** en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de mayonaise.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken aardappeltjes, cherrytomaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode cherrytomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt
als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas
en honing.



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, hapjespan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	402 / 96
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	8,4	1,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Halveer de **rode cherrytomaten**. Snijd de **paprika** in blokjes. Was de **aardappelen** grondig en snijd in lange smalle partjes.



4. Groenten meebakken

Meng ondertussen de **cherrytomaten**, **ui** en **paprika** in een ovenschaal. Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en de overige olijfolie. Zet de ovenschaal de laatste 15 minuten in de oven bij de **portobello**.



2. Aardappelen bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn** en peper afgedekt, 30 - 35 minuten. Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.

Tip: Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.



5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.



3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje 🍷 *Wist je dat verse geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.*



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** en **portobello** over de borden. Schep de ovingroenten ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Weetje 🍷 *Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.*

Eet smakelijk!



Vegetarische schnitzel met parmezaan-roomsaus

met Siciliaanse kruiden, broccoli en aardappelen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Vegan schnitzel met cornflakes



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Broccoli



Kookroom



Parmigiano Reggiano DOP



Siciliaanse kruidenmix



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

In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken! Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste glazen en aardewerk schalen kunnen gewoon in de magnetron. Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je onderop je servies aan het 'microwave-safe' icoon. Let op: gebruik nooit aluminium(folie) of metaal in de magnetron.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Rasp, pan, vershoudfolie, kleine steelpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	200	360	560	720	920	1080
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2833 /677	420 /100
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,4
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Bereid de bouillon. Kook ruim water in een pan voor de **broccoli**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Voeg toe aan een hittebestendige kom die geschikt is voor de magnetron. Voeg per persoon: ½ el roomboter en 30 ml bouillon toe aan de **aardappelen**. Dek de kom af met vershoudfolie en prik een paar gaatjes aan de bovenkant.



4. Saus maken

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **kaas** met een fijne rasp. Verhit ½ el roomboter per persoon in een kleine steelpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en bloem 1 - 2 minuten. Blus af met de overige bouillon. Voeg daarna de **room**, de **Siciliaanse kruiden** en ¾ van de **gerasppte kaas** toe.



2. Schnitzel bakken

Verwarm de **aardappelen** 5 - 6 minuten op de hoogste stand in de magnetron, of tot ze zacht zijn wanneer je er met een vork in prikt (zie Tip). Bewaar de kom met folie tot later gebruik. Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schnitzel** 3 - 4 minuten per kant, of tot goudbruin.

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Kook ruim water met een flinke snuf zout in een pan en kook de aardappelen 12 - 15 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



5. Saus inkoken

Breng de saus aan de kook en laat 3 - 5 minuten inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Verwijder voorzichtig de vershoudfolie van de **aardappelen** en breng op smaak met zout.

Tip: Voeg, als de saus te dun is, dezelfde hoeveelheid extra bloem erdoorheen en laat 2 - 3 minuten inkoken. Als de saus daarentegen te dik is, voeg dan een extra scheutje water toe.



3. Broccoli koken

Snijnd ondertussen de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes. Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet af, breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



6. Serveren

Verdeel de **schnitzel**, **aardappelen** en de **broccoli** over de borden. Garneer de **broccoli** met de overige **kaas**. Serveer de saus over de **aardappelen** en de **schnitzel**.

Weetje 🍌 Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.



Pangasiusfilet in ontbijtspek met wortelschijfjes

met goudbruine aardappelschijfjes en ravigotesaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Ontbijtspek



Ravigotesaus



Pangasiusfilet



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

Ravigote komt van het Franse werkwoord ravigoter -
opwekken, verkwikken. Precies deze eigenschap maakt dit
verfrissende sausje zo geschikt voor bij vis.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, keukenpapier, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ontbijtspek* (plakje(s))	3	6	9	12	15	18
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2870 /686	468 /112
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in plakken van ½ cm dik. Meng in een kom met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **aardappelschijfjes** over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



2. Wortels bereiden

Was of schil de **wortel**. Snijd de **wortel** in dunne plakken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **wortelschijfjes** en een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer ¼ el extra vierge olijfolie door de **wortelschijfjes** (zie Tip). Breng op smaak met peper.

Tip: Gebruik je liever roomboter dan olijfolie? Gebruik dan dezelfde hoeveelheid.



3. Vis inwickelen

Snipper de **ui**. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 - 3 minuten. Leg ondertussen de **ontbijtspekplakjes** naast elkaar en dep de **vis** droog met keukenpapier. Leg de **vis** op de plakjes en wikkel de **vis** in het **ontbijtspek**.



4. Wortelschijfjes afmaken

Roer de gebakken **ui** door de pan met **wortelschijfjes** en houd warm tot serveren.

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



5. Vis bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in de koekenpan van de **ui** op middelhoog vuur. Bak de in **spek** gewikkelde **vis** 3 - 4 minuten per kant, of tot hij gaar is. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Serveer de in **spek** gewikkelde **vis** met de **aardappelschijfjes** en de **wortelschijfjes**. Serveer met de **ravigotesaus**.

Eet smakelijk!



Romige volkoren fusilli met bloemkool

met spinazie en geraspte kaas

Familie Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Spinazie



Ui



Knoflookteen



Geraspte Goudse kaas



Bloemkool



Kookroom



Geraspte gruyère DOP



Volkoren fusilli



Siciliaanse kruidenmix



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

Wist je dat 200 gram spinazie meer calcium bevat dan een
heel glas melk?



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, hapjespan, pan met deksel, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Geraspte gruyère DOP* (g)	15	25	40	50	65	75
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 / 805	552 / 132
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21	3,4
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	10,5	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **pasta**. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



4. Roux maken

Voeg ½ van de bouillon toe en roer met de garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling 2 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.



2. Bloemkool bakken

Meng de **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster 14 - 16 minuten in de oven.

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



5. Saus afmaken

Voeg ½ tl van de **Siciliaanse kruidenmix** per persoon en de **spinazie** toe aan de saus en laat al roerend slinken. Voeg vervolgens de **kookroom**, **geraspte kaas**, **gruyère** en het kookvocht van de **pasta** toe. Meng goed en laat 2 - 3 minuten inkoken. Schep als laatste de **pasta** en de helft van de **bloemkool** door de saus.



3. Pasta koken

Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af, maar bewaar 50 ml kookvocht per persoon en laat uitstomen. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg de bloem toe en roer met een garde droog (zie Tip).

Tip: Bij het maken van de roux is het belangrijk dat je goed op de verhouding van bloem en roomboter let. Meet het eventueel zelf af met maatlepels (of een weegschaal): 1 el roomboter = 15 gram en 1 el bloem = 20 gram.



6. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de overige **bloemkool**.

Eet smakelijk!

Varkensoester met zelfgemaakte jus

met peultjes en wortelpuree

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



Voel je goed

Wist je dat we per jaar gemiddeld één kilo zout te veel eten? Daarom zetten we samen met de Nierstichting zoutbewuste recepten - die maximaal 2 gram zout bevatten - in de schijnwerpers!

Meer (w)eten? Scan de QR-code!

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

Ovenschaal, pan met deksel, steelpan, koekenpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	337 /81
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

Tip: Het best kun je de varkensoes ter al een halfuur tot een uur voordat je begint met koken uit de koelkast halen. Dan is hij ook vanbinnen op temperatuur wanneer je hem bakt en krijg je een malser resultaat.



2. Koken

Kook de **wortels**, afgedekt, 20 minuten in de pan met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper. Zorg dat de **wortels** en **aardappelen** ruim onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen



3. Varkensoester bakken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 3 - 4 minuten. Wrijf de **varkensoester** in met peper. Haal de helft van de **sjalot** en **knoflook** uit de koekenpan en bewaar apart. Voeg de **varkensoester** toe aan de koekenpan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de **varkensoester** daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal vervolgens uit de oven en snijd in plakken.



4. Vleesjus maken

Zet het vuur van de koekenpan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Breng de jus op smaak met ½ tl mosterd per persoon en peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft inkoken. Voeg vlak voor serveren nog 1 el koude roomboter per persoon toe. Roer goed door met een garde.



5. Wortelpuree maken

Breng in een steelpan ruim water aan de kook voor de **peultjes** en kook de **peultjes** in 4 - 6 minuten gaar. Giet af en spoel af onder koud water. Voeg de overige **sjalot** en **knoflook** toe aan de pan met **wortels** en **aardappelen**. Stamp tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg eventueel een beetje kookvocht toe om het smeug te maken. Breng op smaak met peper.



6. Serveren

Verdeel de **wortelpuree** over de borden en leg de **varkensoester** ernaast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de vleesjus.

Eet smakelijk!

Kalkoen met harissa en geroosterde bloemkool

met aardappelen en sperziebonen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Harissa



Bloemkoolroosjes



Sperziebonen



Ui



Surinaamse kruidenmix



Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden



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

Wist je dat bloemkool echt een bloem is? Als de bladeren de
bloemkool niet zouden bedekken, zouden de roosjes geel
worden door de zon.



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, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalkoenfiletstukjes met tandoori-kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2845 /680	466 /111
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,7
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	5,3	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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



4. Sperziebonen koken

Schenk een bodempje water in een hapjespan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook, verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet eventueel af. Voeg vervolgens de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten zonder deksel op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Kalkoen bereiden

Verdeel de **aardappelen** en **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier. Bak 12 - 15 minuten in de oven. Meng de **kalkoemblokjes** in een kom met de **harissa**, ¼ el olijfolie per persoon, peper en zout. Voeg na 10 minuten toe aan de bakplaat en bak nog 10 minuten mee met de **aardappelen** en **bloemkool**.



5. Dressing maken

Meng in een kleine kom per persoon: 1 el **mayonaise** en ½ tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper.



3. Snijden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**. Snijd de **ui** in halve ringen.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelblokjes**, **groenten** en **kalkoen** over diepe borden. Besprenkel met de mayonaisedressing.

Eet smakelijk!



Tortilla's met krokante kip en aardappelpartjes

met honingmosterddressing en salade

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Nieuw ingrediënt in je box! De knapperige kipschnitzel. De Oranjestroep kip eet lokaal kringloopvoer en leeft op een energieneutrale boerderij. Verantwoord genieten dus. Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Aardappelpartjes



Oranjestroep krokante kipschnitzel



Ui



Little gem



Komkommer



Paprikapoeder



Tomaat



Witte tortilla



Geraspte Italiaanse kaas

In dit recept gebruik je de magnetron om nog sneller te kunnen koken! Hiervoor heb je een magnetronbestendige kom of bak nodig. De meeste glazen en aardewerken schalen kunnen gewoon in de magnetron. Controleer wel even of deze echt magnetronbestendig zijn. Dit zie je onderop je servies aan het 'microwave-safe'-icoon. Let op: gebruik nooit aluminium(folie) of metaal in de magnetron.

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

Vork, groot bord, vershoudfolie, saladekom, 2x koekenpan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpartjes* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oranjestroepjes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte Italiaanse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3929 / 939	584 / 139
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,8
Koolhydraten (g)	106	16
Waarvan suikers (g)	13,1	1,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Voeg de **aardappelpartjes** toe aan een grote kom die geschikt is voor de magnetron. Voeg per persoon ¼ el roomboter en 1 el water en dek af met vershoudfolie. Laat 4 - 5 minuten op hoog vermogen in de magnetron garen, of tot ze zacht zijn als je er met een vork in prikt (zie Tip).

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Bak de aardappelen 8 - 10 minuten, voeg dan de ui toe en bak nog 5 minuten. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden voor de tortilla's.



4. Schnitzel bakken

Verhit ondertussen ¼ el roomboter per persoon in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Snijd de **schnitzel** vlak voor het serveren in dunne reepjes.



2. Snijd de groenten

Verwijder voorzichtig het vershoudfolie (pas op voor stoom). Giet het overige vocht af en breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door elkaar. Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Snijd de **komkommer** in halve maantjes en de **tomaat** in partjes. Snijd de **sla** fijn.



5. Salade maken

Meng in een saladekom de mayonaise, mosterd en honing met de helft van de **kaas**. Voeg de **sla**, **tomaat** en **komkommer** toe en meng alles goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **tortilla's** op een bord en zet 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand tot warm en zacht (zie Tip).

Tip: Geen magnetron? Geen probleem! Verdeel de tortilla's over een bakplaat met bakpapier en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



3. Bak de aardappelen

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan en bak de **aardappelpartjes** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot ze goudbruin zijn (zie Tip). Meng de **paprikapoeder** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.

Tip: dit recept bevat veel calorieën. Als je op je calorie-inname let, serveer dan slechts de helft van de aardappelen. De rest kun je bewaren om een andere keer te gebruiken.



6. Serveren

Beleg de **tortilla's** met een deel van de salade, **aardappelen** en **ui**, samen met de **schnitzelreepjes** en de overige **kaas**. Serveer de overige salade en **aardappelen** ernaast met extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Dahl met frisse salsa en naanbrood

met gember, appel en kokosmelk

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Appel



Verse gember



Gemalen kurkuma



Groene currykruiden



Rode splitlinzen



Kokosmelk



Naanbrood



Komkommer



Kumato-tomaat



Verse munt



kokosrasp



Citroen

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Kumato tomaten rijpen tot ze een diepe bruine kleur met een zoete en complexe smaak hebben.

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, rasp, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Kumato-tomaat* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	458 /109
Vetten (g)	42	5
Waarvan verzadigd (g)	23,9	2,9
Koolhydraten (g)	96	12
Waarvan suikers (g)	16,9	2,1
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **appel** met een grove rasp of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp of snijd fijn

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



4. Snijden

Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip). Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna in kleine blokjes. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Snijd de **citroen** in partjes.

Tip: Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Bereid dan de helft van het naanbrood. Bewaar de rest voor later in de week, geserveerd als voorafje met bijvoorbeeld tzatziki of hummus.



2. Roerbakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **kurkuma** en de **groene currykruiden** toe en roerbak 1 minuut, of tot de **kruiden** beginnen te geuren. Voeg de **knoflook**, **ui** en **gember** toe en roerbak 2 - 3 minuten.



5. Salsa maken

Meng in een kom de **komkommer**, **tomaat**, **verse munt** en ½ el extra vierge olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Bewaar apart tot serveren.



3. Koken

Voeg de **linzen** en **appel** toe aan de hapjespan en schep goed om. Voeg de **kokosmelk** en 200 ml water per persoon toe (zie Tip). Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en verlaag het vuur. Kook de dahl, afgedekt, 18 - 20 minuten. Haal het deksel van de hapjespan en laat nog 5 minuten inkoken, of tot de **linzen** gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Voeg eventueel meer water toe als de dahl te snel droogkookt.



6. Serveren

Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit over de dahl en roer goed door. Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de **kokosrasp**. Serveer met het **naanbrood**, de frisse salsa en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Tempehbowl met honingglazuur en sriracha-mayo

met sushi rijst, furikake en groenten

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 30 min.



Tempehblokkjes



Broccoli



Knoflookteen



Wortelschijfjes



Furikake



Gomasio



Ui



Gemberpuree



Jasmijnrijst



Sriracha-mayo



Wat vond je van dit recept?
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.

Benodigheden

Pan met deksel, zeef, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokkjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Broccoli* (g)	100	200	360	500	560	700
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3008 / 719	703 / 168
Vetten (g)	27	6
Waarvan verzadigd (g)	3	0,7
Koolhydraten (g)	89	21
Waarvan suikers (g)	19,7	4,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	6
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



1. Snijden

- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel ¼ bouillonblokjes per persoon erboven.
- Voeg de **sushirijst** en helft van de **gemberpuree** toe aan de pan en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Kook de **broccoli** de laatste 5 - 7 minuten mee.
- Giet af in een vergiet, spoel de **rijst** en **broccoli** af met water en laat uitlekken. Haal de **brocoliroosjes** eruit en bewaar apart.



2. Bakken

- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de **wortelschijfjes** en **ui** 1 - 2 minuten.



3. Tempeh bakken

- Voeg de **knoflook**, **tempehblokkjes** en de overige **gemberpuree** toe aan de pan met de **wortel** en **ui** en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg ½ el honing per persoon toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Meng ondertussen de **rijst** en **brocoliblokkjes** met per persoon: 1 tl wittewijnazijn en 1 tl suiker.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** met **broccoli** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **tempeh**, **brocoliroosjes**, **wortel** en **ui** over de **rijst**.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo** en gaarneer met de **furikake** en de **gomasio**.

Weetje 🍌 *Wist je dat je door de broccoli al meer dan de ADH vitamine C binnenkrijgt per portie? Daarnaast zit broccoli vol ijzer, calcium en kalium - goed voor een energiek gevoel, sterke botten en een gezonde bloeddruk.*



Geroosterde bloemkool en zoete aardappel met bulgur met hummusdressing en granaatappelpitjes

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie en munt



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

Heb je granaatappelpitjes over? Strooi ze over je avocadotoast. De combinatie met avocado is lekker en bovendien een lust voor het oog.



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, grote kom, ovenschaal, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	410 /98
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4,4	0,7
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	14,2	2,1
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve plakken van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in een grote kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier.

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



2. Granaatappel bereiden

- Meng in een ovenschaal de **bulgur** en de bouillon. Roer goed door en breng op smaak met peper.
- Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en plaats onderin de oven.
- Zet de bakplaat met **bloemkool** en **zoete aardappel** erboven en bak beide 18 - 20 minuten.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de granaatappelpitjes uit de schil.



3. Kruidenolie maken

- Snijd de verse **kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met per persoon: ½ el extra vierge olijfolie en ½ tl witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **hummus** toe aan een andere kleine kom, meng met ½ el water per persoon en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden.
- Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprenkel met de hummusdressing.
- Garneer met de kruidenolie, de granaatappelpitjes en de overige **verse kruiden**.

Orzo met 1001-kruiden-gehakt

met pecorino, mascarpone, champignons en prei

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Rode peper



Ui



Knoflookteen



Prei



Orzo



Midden-Oosterse
kruidenmix



Tomatenpuree



Rundergehakt
met köftekruiden



Mascarpone



Champignons



Geraspte pecorino DOP

Kook mee en win

Met dit Efteling-recept maak je kans op een sprookjesachtige overnachting bij de Efteling. Scan de QR-code en ontdek meer!



Scan met je Spotify-app en luister tijdens het koken naar wonderlijke Efteling-melodieën.

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 hapjespan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met kóftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Champignons* (g)	65	125	190	250	315	375
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	517 / 124
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	21,2	3,3
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	13,3	2,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan met deksel.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons**.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog in de pan met deksel op laag vuur (zie Tip). Schep regelmatig om.

Tip: Voeg eventueel extra water toe als de orzo te droog wordt.



2. Saus maken

- Verhit de roomboter in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur.
- Fruit de **ui**, **knoflook**, **Midden-Oosterse kruidenmix** en **rode peper** 2 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en het **rundergehakt** toe en bak in 3 minuten los.
- Snijd ondertussen de **prei** in halve ringen.



3. Op smaak brengen

- Roer de **prei** erdoor en bak, afgedekt, 5 minuten op middellaag vuur.
- Voeg de balsamicoazijn en de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Voeg de helft van de **mascarpone** toe en roer goed door (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden en schep op elk bord 1 lepel **mascarpone**.
- Garneer met de geraspte **pecorino**.

Eet smakelijk!



Cheeseburger met cheddar en tomaat

met gebakken aardappeltjes en sla

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rosevalaardappelen



Hamburgerbol met sesam



Ui



Tomaat



Botersla



Half-om-half hamburger



Geraspte cheddar



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, koekenpan met deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rosevalaardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3½	4
[Plantaardige] roomboter (el)	½	½	1	1	1½	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3774 /902	572 /137
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	91	14
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

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

:



3. Ui bakken

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



2. Snijden

- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **tomaat** in plakken en haal de **bladeren** sla los van de krop.
- Houd 1 plak **tomaat** per persoon apart voor op de burger.
- Meng in een saladekom de **tomaat** met de **sla**, de zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **burger** met de **aardappelparten**, de overige salade en de mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Huisgemaakte 'boomstammetjes'

met peultjes, wortel en aardappelpartjes

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 35 min.



Ei



Varkensboerengehakt



Panko paneermeel



Geraspte oude Goudse kaas



Gedroogde rozemarijn



Peultjes



Ovenaardappelpartjes



Wortelschijfjes



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

Je geeft de boomstammetjes extra crunch met panko - een
soort paneermeel uit Japan met een extra grote korrel.



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, diep bord, grote kom, ovenschaal, pan, koekenpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Gedroogde rozemarijn (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Ovenaardappelpartjes* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortelschijfjes* (g)	150	300	450	600	750	900

Zelf toevoegen

Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4029 /963	620 /148
Vetten (g)	59	9
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,4
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	4	0,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	74	11
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Halverwege omscheppen (zie Tip).

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



4. Groenten koken

Kook ruim water in een pan en kook de gesneden **wortel** 4 minuten. Voeg de **peultjes** toe en laat nog eens 4 minuten koken (zie Tip). Giet af en spoel de groenten af onder koud water.

Tip: de uiteinden van peultjes kunnen soms taai zijn, verwijder deze eventueel.



2. Boomstammetjes maken

Voeg het **gehakt**, de **kaas**, het **ei** en ¾ **panko** toe aan een grote kom. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door elkaar. Rol twee boomstammetjes per persoon. Verdeel de rest van de **panko** over een diep bord, samen met de **rozemarijn**. Meng het mengsel goed door elkaar en wentel de boomstammetjes erdoor.



5. Bak de aardappelen

Voeg de **groenten** toe aan dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Besprenkel met olijfolie en bak de **groenten** 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.



3. Boomstammetjes garen

Verhit een ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de boomstammetjes 2 - 3 minuten, tot ze rondom bruin zijn. Leg daarna in een ovenschaal. Zet de koekenpan opzij om opnieuw te gebruiken in stap 5. Bak de boomstammetjes 12 - 16 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Dikkere boomstammetjes hebben meer tijd nodig om gaar te worden. Controleer ze goed en bak zo nodig langer. Als je wilt, kun je voor het serveren eentje opensnijden om te controleren.



6. Serveren

Server de boomstammetjes met de **aardappelpartjes** en **groenten**. Server de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Udonnoedels met garnalen

met zoete Aziatische saus, groenten en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Verse udonnoedels



Zoete Aziatische saus



Ketjap manis



Groentemix: paprika, prei, wortel en kool



Knoflookteen



Verse koriander en munt



Gezouten pinda's



Nasi-bamikruidentmix



Limoen



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

Het voordeel van verse udonnoedels is dat ze snel klaar zijn en daarom in de saus meegekookt kunnen worden - zo nemen ze alle smaken op van dit eenpansgerecht.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kleine kom, wok of hapjespan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ketjap manis (ml)	20	40	60	80	100	120
Groentemix: paprika, prei, wortel en kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Bloem (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2443 /584	509 /122
Vetten (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	3	0,6
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	27,4	5,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	3,7	0,8

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Snijd de **limoen** in 6 partjes.



2. Bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **groentemix** met de **nasi-bamikruidenmix** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **garnalen** en de **knoflook** toe en bak nog 2 minuten mee.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus** met de ketjap manis, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.



3. Noedels toevoegen

- Voeg, zodra de **garnalen** gaar zijn, de **noedels** en de saus toe aan de pan.
- Schep goed om en roerbak 3 minuten.
- Knijp 1 **limoenpartje** per persoon uit boven de **noedels** en meng goed door elkaar.
- Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen of diepe borden.
- Garneer met de **verse kruiden** en de **pinda's**.
- Serveer met de overige **limoenpartjes**.

Weetje 🍋 *Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, maar wel rijk zijn aan eiwitten en calcium?*

Eet smakelijk!



Kipfajita's met mini-tortilla's

met gebakken paprika, little gem en sweet-chilimayonaise

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tomaat



Kipfilethaasjes



Mini-tortilla's



Little gem



Geraspte Goudse kaas



Mexicaanse kruiden



Zoet-pittige chilisaus



Tomatenpuree



Paprika



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

Fajita is een echte tex-mex klassieker. Tex staat voor Texas,
en de keuken behoort tot de Tejanos - de Spaans-Mexicaanse
bewoners van deze staat.



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, hapjespan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[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)	2778 /664	448 /107
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	17,9	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



1. Paprika bakken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de **paprika** in dunne reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **paprikareepjes**, afgedekt en met een flinke snuf zout, 3 - 4 minuten.
- Voeg de **tomatenpuree** en ½ zakje **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 1 - 2 minuten mee.



3. Kip bakken

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en laat ze in de oven opwarmen tot het serveren.
- Snijd de **kip** in blokjes van 2 cm.
- Voeg de **kip** toe aan de hapjespan met de gebakken **paprika** en bak 3 - 4 minuten mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



2. Smaakmakers snijden

- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Snijd de **little gem** fijn.
- Meng in een kleine kom de **zoet-pittige chilisaus** en de mayonaise.



4. Serveren

- Serveer de **kip**, **mini-tortilla's**, **little gem**, **tomaat**, chili-mayonaise en **geraspte belegen kaas** allemaal in losse schaalpjes.
- Laat iedereen aan tafel zelf zijn eigen **tortilla's** vullen.

Tip: Wist je dat tomatenpuree een bron is van vezels, calcium, vitamine C en ijzer? Eén blikje bevat meer dan twee keer zoveel ijzer als 100 gram kipfilet of varkenshaas!

Eet smakelijk!



Salade met burrata en serranoham

met balsamicocrème, venkel, sinaasappel en parelcouscous

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Venkel



Parelcouscous



Verse munt



Burrata



Serranoham



Balsamicocrème



Handsinaasappel



Veldsla



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote kom, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Serranoham* (g)	20	40	60	80	100	120
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Handsinaasappel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2456 / 587	421 / 101
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,4
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	23	3,9
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan met deksel voor de **parelcouscous** (zie Tip).
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de pan en kook, afgedekt, in 12 - 14 minuten droog. Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.

Tip: Wil je extra snel zijn? Gebruik dan een waterkoker!



2. Venkel pekelen

- Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes.
- Meng in een grote kom de **venkel** met per persoon: 1 el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuf zout. Meng goed en bewaar apart zodat de smaken er goed intrekken. Schep af en toe om.



3. Salade voorbereiden

- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de **sinaasappel**.
- Snijd de vruchtvliespartjes los van de vliezen zodat je het vruchtvlies er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt halen.
- Ris de **verse muntblaadjes** van de takjes en snijd in reepjes.



4. Serveren

- Meng de **venkel** met de **veldsla**, **parelcouscous**, **verse munt**, **sinaasappel**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon, peper en zout.
- Verdeel de salade over de borden en garneer met de **serranoham**. Leg ½ **burrata** per persoon in het midden van de salade.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en de **balsamicocrème**.

Weetje 🍌 *Wist je dat veldsla zeer rijk zijn aan ijzer en calcium? De 20 gram die je in deze salade eet, draagt daardoor al bij aan een gezonde inname van beide.*