Pasta caprese met prosciutto en burrata

met rode pesto en pompoenpitten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Rode pesto


Pompoenpitten


Vers basilicum


Rode ui


Fiocchi tricolore


Burrata


Mini-romatomaten


Prosciutto crudo


Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	187½	375	625	750	1000	1125
Prosciutto crudo* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3678 /879	790 /189
Vetten (g)	46	10
Waarvan verzadigd (g)	11,3	2,4
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	13,9	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,2	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan (zie Tip).
- Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

Tip: *Gebruik eventueel een waterkoker om tijd te besparen.*

2



Toppings voorbereiden

- Halveer de tomaten. Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur.
- Rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de koekenpan en houd apart.

3



Pasta afmaken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui, tomaat, Hello Buon Appetito en rode pesto 3 - 5 minuten.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als het geheel te droog lijkt. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden en scheur de ham erboven.
- Leg de burrata erbovenop.
- Garneer met het basilicum en de geroosterde pompoenpitten.

Fajita's met rundergehakt, avocado en salsa

met smokey tomatenketchup en zoetzure ui

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




Rode ui


Paprikareepjes


Gekruid rundergehakt


Tomaat


Verse koriander


Witte kaas


Avocado


Smokey tomatenketchup


Witte tortilla

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Smokey tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	632 /151
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	15,3	3
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	16,8	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1



Ui pekelen

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Snijd de ui in halve ringen.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, de helft van de ui en een snuf zout.
- Houd apart en schep af en toe om.

Tip: *Je kunt de tortilla's ook kort verwarmen in de magnetron of een koekenpan. De oven hoeft in dit geval niet voorverwarmd te worden en de aluminiumfolie heb je dan ook niet nodig.*

2



Bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Voeg de overige ui en de helft van de paprika toe en bak 2 - 3 minuten (zie Tip).
- Voeg het rundergehakt toe en bak in 3 minuten los. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.

Tip: *Houd je niet van rauwe paprika? Bak dan alle paprika mee met de ui.*

3



Salsa maken

- Snijd de tomaat in kleine blokjes en verkruimel de kaas.
- Snijd de verse koriander fijn.
- Meng de tomaat, kaas en de helft van de koriander in een kom.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd de avocado in plakjes.

Weetje: *De avocado in dit recept bevat koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

4



Serveren

- Serveer alles in aparte kommen zodat iedereen zijn eigen fajitas kan samenstellen.
- Gebruik de overige paprika en de overige koriander ook als toppings, samen met de smokey tomatenketchup.
- Serveer de tortilla's op borden.

Veggie vissticks met salade met ravigotedressing

met krieltjes en bieslookmayonaise

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch




Voorgekookte halve kriel met schil


Radicchio en romaine


Wittekool en wortel


Appel


Mini-komkommer


Ravigotesaus


Gedroogde tijm


Verse bieslook


Plantaardige vissticks


Zonnebloempitten


Rozijnen


Pompoenpitten

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Voorgekookte halve kriel met schil* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Radicchio en romaine* (g)	25	50	100	100	150	150
Wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ravigotesaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zonnebloempitten (g)	5	10	15	20	25	30
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3728 /891	570 /136
Vetten (g)	50	8
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	26,2	4
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de krieltjes, afgedekt, 9 minuten. Haal het deksel van de koekenpan.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg de tijm toe en bak 5 minuten verder.
- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster alle pitten 2 - 3 minuten. Haal uit de koekenpan en houd apart.

2



Vissticks bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie vissticks in 3 minuten per kant goudbruin.
- Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de ravigotesaus met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.

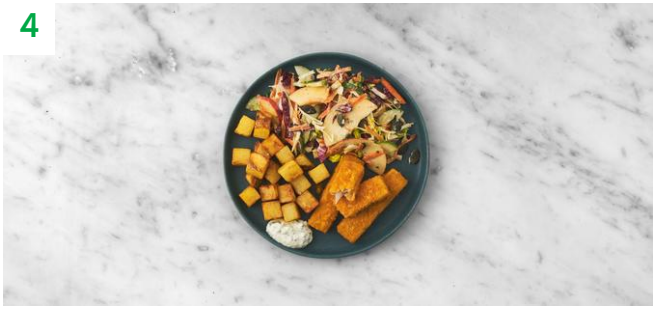
3



Saus maken

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de bieslook en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de koolmix, de komkommer, de rozijnen en de appel toe aan de saladekom.
- Meng goed met de dressing.

4



Serveren

- Serveer de krieltjes op borden en verdeel alles ernaast.
- Garneer de salade met de geroosterde noten en pitten.
- Serveer met de bieslookmayonaise.

Wraps met warmgerookte zalm en citroen-yoghurtsaus

met knapperige uien, spinazie en tomaat

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Fit & Bewust




Witte tortilla


Warmgerookte zalmsnippers


Babyspinazie


Gefrituurde uitjes


Citroen


Tomaat


Rode ui


Wortel


Biologische volle yoghurt


Knoflook-kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Babyspinazie* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	554 /132
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	70	14
Waarvan suikers (g)	20,2	3,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snipper de ui en rasp de wortel.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de wortel en de knoflook-kruidenmix 4 - 6 minuten (zie Tip).

Tip: *Je kunt ervoor kiezen om hier de zalmsnippers mee te bakken als je ze liever gebakken eet.*

2



Saus maken

- Snijd ondertussen de tomaat in partjes.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Meng in een kleine kom de yoghurt met de mosterd, de honing en de helft van het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de spinazie toe aan een kom en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Voeg het overige citroensap toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf naar smaak de wraps kan vullen.
- Garneer met de knapperige uien en serveer de citroenpartjes ernaast.

Kung Pao-stijl bowl met kipgehakt

met rijst, cashewstukjes en zoetzure komkommer

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




Basmatirijst


Woksaus met gember


Sesamolie


Knoflookteen


Ui


Paprikareepjes


Geroosterde cashewnoten


Komkommer


Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
[Zoutarme] sojasaus (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3255 /778	542 /130
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1
Koolhydraten (g)	99	16
Waarvan suikers (g)	24,3	4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los. Haal uit de hapjespan en houd apart.

Weetje: *De rijst in dit recept bevat niacine – een mineraal dat je geheugen ondersteunt*

2



Zoetzure komkommer maken

- Verhit opnieuw een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op hoog vuur. Bak de paprika en ui 4 - 5 minuten.
- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.
- Breng op smaak met peper en zout en houd apart. Roer af en toe door zodat de smaken goed intrekken.

3



Saus maken

- Verkruimel het bouillonblokje boven een kleine kom.
- Voeg de knoflook, de woksaus met gember, de sesamolie, de sambal, het maiszetmeel, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed door.
- Voeg deze saus en het gehakt toe aan de wok. Roerbak 1 minuut.

4



Serveren

- Serveer de rijst in kommen.
- Leg de stir-fry en de komkommer erbovenop.
- Garneer met de cashewnoten.

Pita's met BBQ-portobello en aioli

met puntpaprika en regenboogkoolsla

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch



- Knoflookteen
- Rode ui
- Groene puntpaprika
- Portobello
- BBQ-rub
- Verse bladpeterselie en bieslook
- Rodekool, wittekool en wortel
- Barbecuesaus
- Aioli
- Zonnebloempitten
- Sojasaus met minder zout
- Pitabroodje
- Mini-krieltjes met BBQ-kruiden

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Mini-krieltjes met rokerige paprikasmaak, kruidig en vol van smaak. Snel klaar en een nieuwe favoriet voor iedereen.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli (g)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Mini-krieltjes met BBQ-kruiden* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4117 /984	568 /136
Vetten (g)	51	7
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Koolhydraten (g)	104	14
Waarvan suikers (g)	17,7	2,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 5 - 7 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de barbecuesaus met de honing, de sojasaus en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus (zie Tip).

Tip: *Voeg eventueel sambal naar smaak toe.*

2



Voorbereiden

- Verwarm de pita's in 4 - 6 minuten in de oven, of gebruik een broodrooster.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Snijd de portobello in reepjes van ongeveer 1 cm dik en bak in 2 - 3 minuten rondom bruin.

3



Koolsla maken

- Voeg een klontje roomboter, de knoflook, de ui, de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Snijd de verse kruiden grof en houd de helft apart. Leg de overige kruiden in een kom.
- Voeg de koolmix, zonnebloempitten, mayonaise en wittewijnazijn toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Haal de koekenpan van het vuur en roer de barbecuesaus erdoor.
- Snijd de pita's open en bestrijk de binnenkant met aioli naar smaak. Vul met de koolsla en de portobello.
- Serveer de rest ernaast en garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer met de aardappelen en de overige aioli.

Romige spaghetti met rundergehakt en harissa

met spinazie, puntpaprika en verse peterselie

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Volkoren spaghetti


Tomatenblokjes met knoflook en ui


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Spinazie


Harissa


Rode peper


Verse bladpeterselie


Fresco spalmabile - roomkaas


Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Harissa* (g)	30	60	90	120	150	180
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3100 /741	553 /132
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	13,8	2,5
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	18,7	3,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,9	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op hoog vuur.
- Voeg de puntpaprika, knoflook en rode peper toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak 2 - 3 minuten.

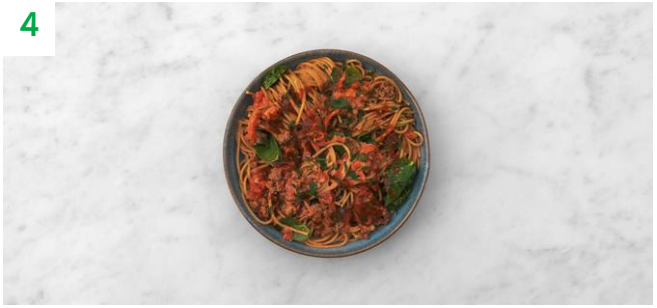
3



Saus maken

- Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 - 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de hapjespan.
- Laat al roerend slinken.

4



Serveren

- Roer de roomkaas erdoorheen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Voeg de pasta toe en meng goed. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te droog lijkt.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Besprenkel met de harissa en garneer met de peterselie.

Doritos Loaded | met rundergehakt en cheddar

met zwarte bonen, tomaten, koriander en limoen

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Rode ui


Paprika


Mini-romatomaten


Passata


Geraspte cheddar


Limoen


Verse koriander


Gekruid rundergehakt


Zwarte bonen


Tortillachips


Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zwarte bonen (pak(ken))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tortillachips (g)	50	100	170	200	270	300
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3473 /830	594 /142
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,9
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	18,4	3,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	38	7
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.
- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op hoog vuur en bak de ui 2 minuten.
- Voeg het rundergehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten.

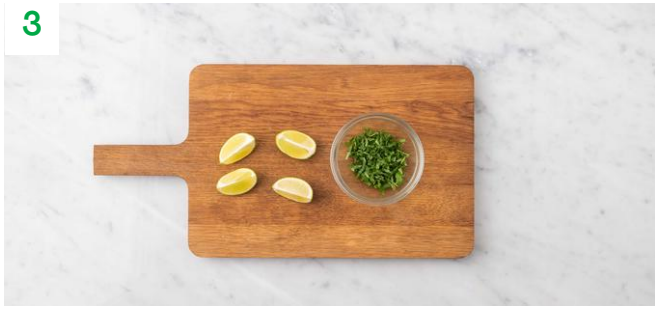
2



Saus maken

- Snijd ondertussen de paprika in blokjes. Voeg de paprika toe aan de hapjespan en bak nog 3 minuten.
- Halveer de tomaten. Giet de zwarte bonen af en spoel af.
- Voeg de passata, zwarte bonen en tomaten toe aan de hapjespan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Garnering snijden

- Verdeel de saus in een ovenschaal en leg de tortillachips erop en bestrooi met de kaas (zie Tip).
- Bak 3 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.
- Snijd ondertussen de limoen in partjes. Snijd de koriander grof.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de tortillachips en bewaar de rest voor later.*

4



Serveren

- Verdeel de nacho's over de borden en schep de saus ernaast.
- Garneer met de koriander en de limoenpartjes.

Khmer-geïnspireerde stir-fry met kip en udon

met gebakken ei, zoete Aziatsiche saus en spitskool

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Verse udonnoedels


Kippendijreepjes


Vissaus


Zoete Aziatische saus


Bosui


Gesneden spitskool


Ei


Gele wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	456 /109
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,3
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	9,9	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	5,4	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de bosui in fijne ringen en houd een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Rasp de wortel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur en roerbak de bosui 1 minuut.

2



Kip bakken

- Voeg de kip en de wortel toe en roerbak 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) met de zoete Aziatische saus en sambal naar smaak.

3



Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Blus de wok af met een scheutje water en voeg de noedels, de spitskool en het sausmengsel toe.
- Meng goed en roerbak 1 minuut op hoog vuur.

4



Serveren

- Serveer de stir-fry op diepe borden en leg het ei erbovenop.
- Garneer met de achtergehouden bosui en besprenkel eventueel met extra sambal naar smaak.

Kipfilet op romige citroenrijst

met aglio e olio, tomaten en courgette

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel



- Jasmijnrijst
- Gesneden ui
- Courgette
- Mini-romatomaten
- Citroen
- Kookroom
- Aglio e olio
- Kipfilet met mediterrane kruiden
- Italiaanse kruiden

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Babette: "Voor dit snelle recept heb ik inspiratie gehaald uit de Italiaanse keuken, namelijk uit risotto. Je gebruikt in dit recept jasmijnrijst: deze rijst heeft van nature een plakkerige structuur en een kortere kooktijd dan risottorijst. Omdat je de jasmijnrijst in room gaart krijg je een heerlijke romige structuur."

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	494 /118
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,2
Koolhydraten (g)	80	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Bereid de boullon in een pan. Voeg de room toe. Breng aan de kook.
- Voeg de rijst toe en kook 10 - 12 minuten, of tot de rijst gaar is. Giet af indien nodig en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in staafjes van 5 cm lang. Halveer de tomaten.

2

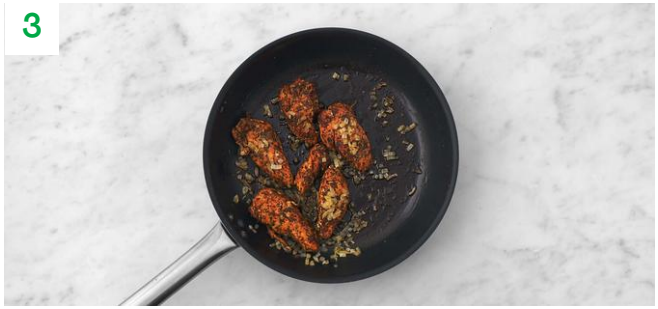


Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, de tomaten en de Italiaanse kruidenmix 5 - 7 minuten (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten.*

3



Kip bakken

- Snijd de kip in 3 reepjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip en de ui 4 - 5 minuten, of tot de kip gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

- Meng citroensap en citroenrasp naar smaak door de rijst. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst op borden met de rest erbovenop.
- Besprenkel met de aglio e olio (let op: pittig! Gebruik naar smaak). Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

5-minuten kipgehaktballetjes en aardappelpuree

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel




Aardappelpuree voor de magnetron


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden


Courgetti


Demi-glace


Vers basilicum


Gefrituurde uitjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelpuree voor de magnetron* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Courgetti* (g)	100	200	300	400	500	600
Demi-glace (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2531 /605	488 /117
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,8
Koolhydraten (g)	56	11
Waarvan suikers (g)	14,9	2,9
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	4,3	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Prik met een mes gaatjes in de verpakking en verwarm de aardappelpuree 4 minuten in de magnetron op 900W.

2



Gehaktballetjes bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 3 minuten en breek ze met een spatel in vieren.

3



Afmaken

- Voeg de courgetti toe en bak nog 2 minuten.
- Haal ondertussen de basilicumblaadjes van de steeltjes en snijd grof.
- Blus de koekenpan af met een scheutje water, voeg de demi-glace en ketjap toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer de aardappelpuree op diepe borden met de rest ernaast.
- Schenk eventuele overige demi-glace uit de koekenpan erover.
- Garneer met het basilicum en de gefrituurde uitjes.

5-minuten char siu noedels met kip

vers, smaakvol en zó op tafel

Totale tijd: 5 - 15 min. Lekker snel

Begin meteen goed: zet alvast een volle waterkoker aan. Veel kookplezier!



- Char siu pasta
- Courgetti
- Paprikareepjes
- Verse koriander
- Gezouten pinda's
- Kipgehakt met Oosterse kruiden
- Volkoren noedels

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Char siu pasta is een Chinese smaakmaker. Het is heerlijk zoet, hartig en een tikje kruidig. Perfect voor een rijke, glanzende saus of marinade!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Char siu pasta (g)	40	75	115	150	190	225
Courgetti* (g)	100	200	300	400	500	600
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	715 /171
Vetten (g)	19	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,9
Koolhydraten (g)	99	24
Waarvan suikers (g)	16,3	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	8
Zout (g)	3,6	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Zet alvast een volle waterkoker aan voor de noedels.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak het gehakt in 3 minuten los.

2



Noedels koken

- Voeg de paprikareepjes, de courgetti, de char siu pasta en de sojasaus toe. Bak nog 1 minuut.
- Giet ondertussen het gekookte water in een pan. Kook de noedels 4 minuten.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de koekenpan.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen de koriander grof.

4



Serveren

- Serveer de noedels op diepe borden.
- Garneer met de pinda's en de koriander.

Onze cheeseburger met loaded tortillachips

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

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Meatier-burger


Tomaat


Rode ui


Guacamole


Geraspte cheddar


Mais in blik


Tortillachips


Hamburgerbol met sesam


Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Mais in blik (g)	35	70	105	140	175	210
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte 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)	3845 /919	834 /199
Vetten (g)	53	11
Waarvan verzadigd (g)	17,1	3,7
Koolhydraten (g)	72	16
Waarvan suikers (g)	15,1	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	3,8	0,8

Allergenen

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

1



Burger bakken

- Snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een klein klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui met de burger 3 - 4 minuten aan één kant.
- Draai de burger om en leg de cheddar erbovenop. Dek de koekenpan af met het deksel, zodat de kaas kan smelten.
- Verlaag het vuur en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de burger gaar is.

2



Avocadodip maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de guacamole met de helft van de tomaat.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de helft van de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout.

3



Tortillachips bereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Leg de tortillachips op een serveerschaal (zie Tip).
- Verdeel de mais, de avocadodip en de overige tomaat erover.

Gezondheidstip: *Deze maaltijd is calorierijk en bevat veel zout. Let jij op je zout- of calorie-inname? Serveer de burger dan met 2/3 van de tortillachips. Bewaar de overige tortillachips voor een andere keer.*

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige Copacabana-kruiden.
- Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de helft van de mayonaise. Leg de burger en de ui erop.
- Serveer de burger met de tortillachips.
- Sprenkel de overige mayonaise over de tortillachips.

Onze shakshuka met verse geitenkaas

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

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




Ui


Knoflookteen


Rode peper


Wortel


Verse krulpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix


Ei


Tomatenblokjes


Tomaat


Paprika


Maanzaadbroodje


Geitenkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Saus maken

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

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

3



Eieren pocheren

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

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

4



Serveren

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

Onze pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

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

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




Ponzu


Sushirijst


Garnalen


Mini-komkommer


Wittekool en wortel


Sesamolie


Knoflookteen


Mango


Gomasio


Sojasaus met minder zout

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Rijst koken

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

2



Toppings maken

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

3



Garnalen bakken

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

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

4



Serveren

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

Onze tagliatelle met kip en guanciale

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

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Verse tagliatelle


Guanciale

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Saus maken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

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

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



- Ui
- Wortel
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Rode splitlinzen
- Spinazie
- Naan met kruiden
- Limoen
- Kikkererwten
- Afrikaanse kruidenmix
- Verse koriander
- Verse gember
- Kerriepoeder
- Biologische volle yoghurt
- Gele wortel

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3339 /798	399 /95
Vetten (g)	37	4
Waarvan verzadigd (g)	17	2
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	19,7	2,4
Vezels (g)	30	4
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

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

2



Dahl maken

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

3



Linzen toevoegen

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

4



Kikkererwten roosteren

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

5



Afmaken

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

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

6



Serveren

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

Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

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

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

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

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

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

2



Champignons snijden

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

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

3



Champignons bakken

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

4



Gehaktballetjes bakken

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

5



Sperziebonen bereiden

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

6



Serveren

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

Miljuschka's snelle eenpansbolognese

met mozzarella en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.




Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden


Penne


Knoflookteen


Rode peper


Mix van ui, wortel en bleekselderij


Tomatenpuree


Passata


Geraspte mozzarella


Biologische halfvolle melk


Vers basilicum


Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische halfvolle melk* (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	511 /122
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Gehakt bakken

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

3



Afmaken

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

4



Serveren

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

Miljuschka's zalm-traybake met zelfgemaakte tapenade

met aardappelen, basilicum en broccoli

Totale tijd: 40 - 50 min.




Aardappelen


Courgette


Broccoli


Knoflook-kruidenmix


Zongedroogde tomaten


Knoflookteen


Vers basilicum


Zalmfilet


Citroen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zongedroogde tomaten (g)	30	50	70	100	120	150
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (ml)	25	45	60	90	105	135
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3159 /755	493 /118
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
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.
- Schil de aardappelen of was grondig.
- Snijd de courgette en de aardappelen in schijfjes van 1/2 cm dik.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.

2



Groenten bakken

- Leg de aardappelen en de groenten in een kom en bestrooi met de knoflook-kruidenmix.
- Besprenkel met zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 15 - 20 minuten in de oven.

3



Tapenade maken

- Pel de knoflookteen en rasp de schil van de citroen.
- Snijd het basilicum grof en houd een deel van de blaadjes apart voor later als garnering.
- Voeg de zongedroogde tomaten, de knoflook, de olijfolie, het basilicum en citroenrasp naar smaak toe aan een hoge kom of keukenmachine.
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout.

4



Vis voorbereiden

- Snijd de citroen in schijfjes.
- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Bestrijk de vis met de helft van de zongedroogde-tomatentapenade en leg de citroenplakjes erop.

5



Afmaken

- Haal de bakplaat uit de oven.
- Verdeel de overige zongedroogde-tomatentapenade over de groenten en meng voorzichtig.
- Leg de vis op de bakplaat, bovenop de groenten.
- Zet de bakplaat nog 7 minuten terug in de oven, of tot alles gaar is.

6



Serveren

- Serveer de traybake op borden.
- Garneer met het achtergehouden basilicum.

Miljuschka's butter chicken smashed taco's

met koriander, limoen en komkommersalade

Totale tijd: 30 - 40 min.




Kipgehakt met Oosterse kruiden


Mini-tortilla's


Garam masala


Ui


Rode ui


Knoflookteen


Verse gember


Gemalen komijnzaad


Passata


Kookroom


Verse koriander


Komkommer


Limoen


Pruimtomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garam masala (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	444 /106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	19,6	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de gele ui en pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember fijn.
- Ris de korianderblaadjes van de takjes en snijd de takjes fijn en de blaadjes grof.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, de gember en de koriandertakjes 1 minuut.

2



Saus maken

- Voeg de helft van beide gedroogde specerijen toe en bak nog 1 minuut. Meng de passata, de room en de suiker erdoor. Breng op smaak met peper en zout en laat pruttelen tot serveren.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de rode ui in ringen.
- Rasp de schil van de limoen. Pers de helft van de limoen uit en snijd de rest in partjes.

3



Salade maken

- Meng in een kom de komkommer, de tomaat, de rode ui, het limoensap en de korianderblaadjes met wat limoenrasp en zout naar smaak.
- Meng in een kom het gehakt met de gele ui en de overige gedroogde specerijen.
- Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door elkaar.
- Verdeel het gehakt in 3 balletjes per persoon en leg op de tortilla's.

4



Serveren

- Druk het gehakt stevig aan en maak het zo plat mogelijk, zodat er een rand van 1 cm ontstaat.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 7 minuten in de oven, of tot het gehakt gaar is.
- Beleg de taco's met de currysaus en de helft van de salade.
- Serveer met de limoenpartjes en de overige salade.

Belgische klassieker: mosselen met friet

met citroen, prei en verse peterselie

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust

LET OP: Gooi mosselen die tijdens het verwarmen niet opengaan weg. Pas op voor scherpe randen of gebroken schelpen.



- Aardappelen
- Voorgekookte mosselen
- Knoflookteen
- Ui
- Prei
- Wortel
- Verse bladpeterselie
- Kookroom
- Citroen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze Schotse mosselen worden gekweekt in de wateren van de westkust en Shetlands wat zorgt voor volle schelpen en een zachte, zoete smaak.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Voorgekookte mosselen* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	100	200	300	400	500	600
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	374 /89
Vetten (g)	39	4
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,4
Koolhydraten (g)	79	9
Waarvan suikers (g)	17,6	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de aangegeven hoeveelheid bouillon.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 25 - 30 minuten, of tot goudbruin. Schep halverwege om.

2



Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de prei in dunne halve ringen en snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de prei en de wortel 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers ondertussen de helft van de citroen en snijd de overige citroen in partjes.

3



Mosselen toevoegen

- Blus de grote koekenpan af met de wittewijnazijn en voeg de mosselen, de room, de bouillon en de helft van het citroensap toe.
- Meng goed en laat, afgedekt, 5 minuten inkoken. Roer regelmatig door.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Haal de mosselen van het vuur en roer de helft van de peterselie erdoor.

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met het overige citroensap.
- Serveer alles op borden met de mayonaise en de citroenpartjes ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Linzenschotel met kaas

met salade van veldsla en pompoenpitten

Totale tijd: 50 - 60 min. Vegetarisch




Aardappelschijfjes


Linzen


Prei


Wortel


Tomatenpuree


Sojasaus


Kookroom


Belgische kruidenmix voor gehakt


Veldsla


Pompoenpitten


Pruimtomaat


Geraspte emmentaler

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelschijfjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	30	60	100	120	160	180
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Pruimtomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte emmentaler* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3226 /771	505 /121
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,6
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	26,3	4,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,8	0,6

Allergenen

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

1



Aardappelen bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Leg de aardappelschijfjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven. De aardappelen horen nog niet helemaal gaar zijn.
- Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Groenten bakken

- Snijd de prei in dunne halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de prei en wortel, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Voeg de linzen, tomatenpuree en de helft van Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Gebruik naar smaak) toe en kook 3 - 5 minuten verder.

3



Saus maken

- Blus af met de sojasaus en roer de mosterd en suiker erdoor (zie Tip).
- Meng in een kom de room met de overige Belgische kruidenmix. Breng op smaak met peper.

4



Ovenschotel samenstellen

- Giet het linzenmengsel in een ovenschaal. Verdeel de aardappelschijfjes erover.
- Schenk het roommengsel eroverheen en bak 20 minuten in de oven.
- Strooi de geraspte kaas erover en bak 5 minuten verder.

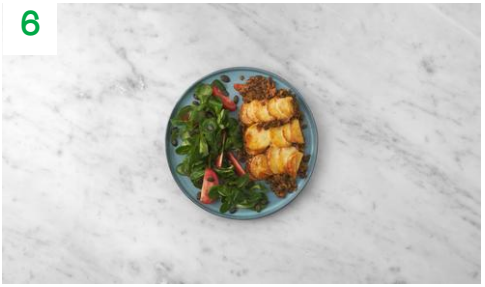
5



Salade maken

- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen.
- Snijd de tomaat in partjes.
- Meng in een saladekom de honing met de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng de sla en tomaat erdoorheen. Garneer de salade met de pompoenpitten.

6



Serveren

- Laat de ovenschotel een beetje afkoelen.
- Serveer met de salade ernaast.

Tonijn-sushitaco's met avocado en furikake

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Sushirijst


Mini-tortilla's


Tonijn in water


Furikake


Avocado


Mini-komkommer


Mais in blik


Wortel


Zoete Aziatische saus


Ponzu


Sesamzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mais in blik (g)	70	140	213¾	285	353¾	425
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sesamzaad (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4301 /1028	580 /139
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	137	18
Waarvan suikers (g)	16,4	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	5,3	0,7

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan en kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Zet het vuur uit en roer de wittewijnazijn en de suiker erdoor.
- Houd afgedekt apart tot serveren.

2



Groenten inleggen

- Rasp de wortel of schaaf in dunne linten.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de wortel met de komkommer, het sesamzaad en de ponzu. Houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.
- Verdeel de tortilla's over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven, of tot knapperig.

3



Tonijn bereiden

- Giet de tonijn en de mais af.
- Meng in een kom de zoete Aziatische saus met de mayonaise.
- Meng in een andere kom de tonijn met 1/4 van de mayonaisesaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.

4



Serveren

- Roer wat sojasaus naar smaak door de sushirijst.
- Serveer de knapperige tortilla's op borden en voeg de toppings toe.
- Besprenkel met de overige mayonaisesaus.
- Bestrooi met de furikake.

Zelfgemaakte döner met sumaksalade en verse kruiden

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Libanees platbrood


Gekruid rundergehakt


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Tomatenpuree


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Radicchio en ijsbergsla


Mini-komkommer


Tomaat


Sumak


Gemalen komijnzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Libanees platbrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Radicchio en ijsbergsla* (g)	50	100	150	200	250	300
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sumak (tl)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3812 /911	618 /148
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,8
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	22,9	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in blokjes en snipper de helft van de ui.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de komkommer en de suiker.
- Meng in een andere kom de ui met de tomaat en de sumak.

2



Groenten snijden

- Snijd de paprika, de knoflook, de peterselie en de overige ui grof.
- Voeg alle vier toe aan een hoge kom en besprenkel met flink wat olijfolie.
- Voeg de tomatenpuree, het komijnzaad en de Midden-Oosterse kruidenmix toe (zie Tip).
- Mix met een staafmixer tot een gladde massa.

Tip: *Voeg eventueel wat sambal naar smaak toe.*

3



Döner maken

- Voeg de pasta toe aan een kom en voeg het gehakt toe.
- Kneed goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel een gelijkmatige laag van het gehaktmengsel over elk platbrood. Leg op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot gaar.

4



Serveren

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom de munt met de mayonaise en een scheutje water naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Beleg met de zelfgemaakte döner, de sla, de komkommer en de sumaksalade.
- Besprenkel met de kruidensaus, rol op en serveer.

Bao buns met frisse sinaasappelgarnalen

met broccolirauwkost, zoete Aziatische saus en rode peper

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Bao-broodje


Garnalen


Knoflookteen


Rode peper


Rode ui


Paprika


Sinaasappel


Broccoli


Zoete Aziatische saus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	125	250	360	500	610	750
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2987 /714	467 /112
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,3
Koolhydraten (g)	105	16
Waarvan suikers (g)	34,3	5,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in dunne staafjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, een snufje zout en de broccolisteel. Houd apart tot serveren en roer af en toe door.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de broccoliroosjes 5 - 7 minuten. Giet af en houd apart.

2



Groenten snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de ui in halve ringen en de paprika in reepjes.
- Rasp de schil van de sinaasappel. Pers de sinaasappel uit. Meng het sinaasappelsap met het maiszetmeel en de honing.
- Verwarm de bao buns 4 - 5 minuten in de oven.

3



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar, haal dan uit de hapjespan en houd apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, de ui, de paprika en de overige rode peper 5 - 6 minuten.

4



Serveren

- Voeg de garnalen, het sinaasappel-maiszetmeelmengsel en de zoete Aziatische saus toe aan de hapjespan en roerbak nog 1 minuut.
- Snijd of trek de bao buns voorzichtig open en beleg met de garnalen in sinaasappelsaus, de gebakken groenten en de broccolirauwkost.
- Garneer met de sinaasappelrasp en de overige rode peper naar smaak.
- Serveer de broccoli ernaast.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Mango, harissa-honing en zoete chili

geniet van de zoete pittigheid van deze stir-fry met buikspek en kokosrijst

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel




Jasmijnrijst


Sticky buikspek


Kokosmelk


Rode ui


Rode peper


Groene puntpaprika


Wortel


Mango


Zoet-pittige chilisaus


Hello Harissa

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sticky buikspek* (g)	120	240	360	480	600	720
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4176 /998	555 /133
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,6
Koolhydraten (g)	98	13
Waarvan suikers (g)	31,3	4,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Kook het water voor de rijst in een pan en voeg de kokosmelk toe.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet daarna het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan. Breng op smaak met zout.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2



Buikspek bakken

- Snijd de buikspek in blokjes van 1 cm.
- Snijd de puntpaprika en de ui grof.
- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de buikspek, de groenten en de helft van de rode peper, afgedekt, 5 minuten.
- Haal het deksel van de koekenpan en bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Harissa-honing maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een steelpan op middelhoog vuur en bak de overige rode peper 2 minuten.
- Voeg de helft van de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en honing naar smaak toe.
- Meng goed, haal van het vuur en houd apart.
- Pel ondertussen de mango en snijd in plakjes.

4



Serveren

- Voeg de zoet-pittige chilisaus, de overige Hello Harissa en een scheutje water toe aan de stir-fry. Meng goed.
- Serveer de kokosrijst op diepe borden. Verdeel de stir-fry en de mango erover.
- Besprenkel met de harissa-honing.

Sportersfavoriet: rijst met curry van zoete aardappel en kikkererwten

met min. 115 g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 30 - 40 min.



- Witte langgraanrijst
- Zoete aardappel
- Kikkererwten
- Mix van verse gember, knoflook en rode peper
- Ui
- Aubergine
- Wortel
- Limoen
- Verse koriander
- Kokosmelk
- Pindasaus
- Gele-currykruiden
- Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Pindasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4163 /995	530 /127
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,3
Koolhydraten (g)	121	15
Waarvan suikers (g)	28,8	3,7
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 - 11 minuten. Giet af en houd apart (zie Tip).
- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en laat de kikkererwten uitlekken.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig. Snijd beide in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorieinname? Bereid dan de helft van de rijst en bewaar de rest voor een andere keer.*

3



Aubergine bakken

- Voeg de kikkererwten toe en laat, afgedekt, 12 minuten zachtjes koken.
- Snijd de aubergine in kleine blokjes en voeg toe aan een kom. Voeg de bloem toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de aubergine 8 - 9 minuten.
- Roer de overige ketjap erdoorheen en bak nog 1 minuut.

2



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, zoete aardappel, wortel, gele currykruiden en de mix van gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 3 - 4 minuten.
- Voeg de pindasaus, kokosmelk, bouillon en de helft van de ketjap toe en breng aan de kook.

4



Serveren

- Snijd de limoen in partjes. Hak de pinda's grof en snijd de koriander grof.
- Serveer de rijst op diepe borden en verdeel de curry en aubergine erover.
- Garneer met de pinda's en de koriander.
- Serveer de limoenpartjes ernaast.

Sportersfavoriet: XL portie pangasiusfilet met rijst en sperziebonen

met min. 50 g eiwit per persoon

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



- Pangasiusfilet
- Basmatirijst
- Sperziebonen
- Knoflookteen
- Rode ui
- Rode peper
- Thais basilicum
- Worcestershiresaus
- Sojasaus met minder zout
- Ketjap manis
- Ongezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (g)	3¾	7½	11¼	15	18¾	22½
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Ketjap manis (g)	10	20	30	40	50	60
Ongezouten pinda's (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
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)	3293 /787	433 /103
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	87	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	52	7
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.
- Voeg de sperziebonen toe aan een pan en zet net onder water.
- Voeg een snufje zout toe en dek af met het deksel. Breng aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Giet af en laat uitstomen.

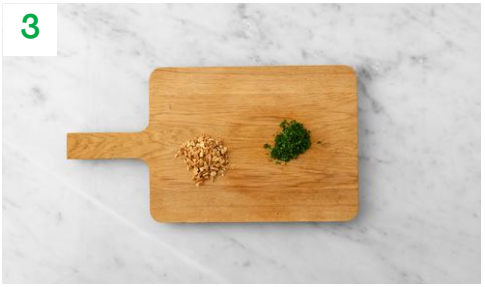
2



Rijst koken

- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.

3



Saus maken

- Meng in een kom het water voor de saus met de sojasaus, de ketjap, de worcestershiresaus, de suiker en het maiszetmeel.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het Thaise basilicum grof en hak de pinda's grof.

4



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de knoflook, de sperziebonen en de helft van de rode peper 2 - 3 minuten. Blus af met het ketjapmengsel.
- Voeg 2/3 van het Thaise basilicum toe en laat 1 - 2 minuten zachtjes koken, of tot de saus is ingedikt en ingekookt.

5



Vis bakken

- Meng in een diep bord de bloem met wat peper en zout.
- Dep de vis droog met keukenpapier en bedek met de bloem.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.

6



Serveren

- Serveer de rijst in diepe borden met de rest ernaast.
- Garneer met de pinda's, de overige rode peper en het overige Thaise basilicum.

Sportersfavoriet: XL portie kip gevuld met emmentaler

met min. 50 g eiwit per persoon

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



- Aardappelen
- Geraspte emmentaler
- Ui
- Gesneden andijvie
- Kipfilet met mediterrane kruiden
- Cranberrychutney
- Zonnebloempitten

SEIZOENS INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! De veelzijdige seizoensgroente andijvie is lekker rauw door een stamppot of salade, maar ook gestoofd is het een heerlijk bijgerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Geraspte emmentaler* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden andijvie* (g)	150	300	500	600	800	900
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Cranberrychutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	1	1	1	1	2	2
Mosterd (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3100 /741	410 /98
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	23,5	3,1
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	60	8
Zout (g)	2,7	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 kip aan de zijkant door en klap open. Bedek met bakpapier en sla met de bodem van een koekenpan plat.
- Besmeer de binnenkant met 2/3 van de mosterd en vul met de kaas. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de kip in een ovenschaal en bak 17 - 18 minuten, of tot gaar.

2



Aardappelen koken

- Schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Voeg toe aan een pan, zet onder water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten.
- Voeg de andijvie toe aan een zeef en giet de aardappelen er direct bovenuit. Druk met een lepel het overige vocht eruit.

3



Zonnebloempitten roosteren

- Snipper ondertussen de ui.
- Verhit een koekenpan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 3 - 4 minuten.
- Blus af met de balsamicoazijn en een scheutje water.

4



Serveren

- Roer de cranberrychutney erdoor en kook 2 - 3 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen met de andijvie, de overige mosterd en een scheutje melk tot een puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden en verdeel de cranberryjus erover.
- Garneer met de zonnebloempitten.

Hertenbiefstuk met aardbei-balsamicosaus

met regenboogwortelgroenten, hazelnoten en verse kruiden

Totale tijd: 35 - 45 min. Premium




Hertenbiefstuk


Aardbeiensaus


Aardappelen


Crème fraîche


Rode ui


Paarse wortel


Pastinaak


Sinaasappel


Verse bladpeterselie, koriander en oregano


Verse rozemarijn


Geroosterde hazelnoten

Receptontwikkelaar Babette: "In dit recept heb ik gekozen voor een balsamico-aardbeiensaus: een zoete, maar frisse saus dankzij de combinatie van aardbeienjam en balsamicoazijn. Deze keer hem ik hem gecombineerd met hertenbiefstuk, een hoogwaardig stukje vlees."

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hertenbiefstuk* (g)	120	240	360	480	600	720
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paarse wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pastinaak* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sinaasappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie, koriander en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geroosterde hazelnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	2	3	4	6	7	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4431 /1059	580 /139
Vetten (g)	62	8
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,7
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	30,1	3,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de wortel in de lengte in kwarten. Verdeel over één zijde van een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 10 - 15 minuten in de oven.
- Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes fijn.

2



Pastinaak bakken

- Snijd ondertussen de pastinaak in de lengte in 6 stukken en kook 3 - 4 minuten.
- Verdeel de pastinaak over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Houd de pan met water apart voor later.
- Besprenkel de pastinaak met een scheutje olijfolie en de honing. Bestrooi met de helft van de rozemarijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Plaats de bakplaat terug in de oven en bak nog 15 minuten.

3



Aardappelen koken

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Voeg toe aan de pan met water van de pastinaak. Voeg een snufje zout toe en kook 12 - 15 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de aardappelen af en houd apart.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Wacht tot de roomboter goed heet is en bak de biefstuk 2 minuten per kant.

4



Jus maken

- Snipper de ui. Rasp de schil van de sinaasappel. Pers de sinaasappel uit.
- Haal de biefstuk uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Bak in dezelfde koekenpan de ui en de overige rozemarijn 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Zet het vuur laag. Voeg de aardbeiensaus, de helft van de balsamicoazijn en 30 ml sinaasappelsap per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout, meng goed en laat zachtjes pruttelen.

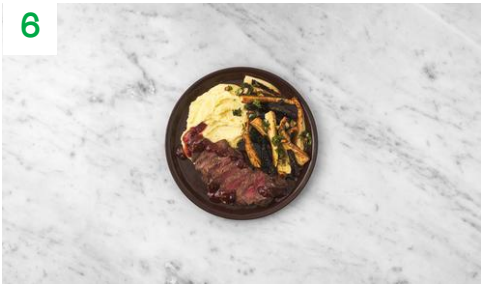
5



Afmaken

- Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie met de verse kruiden, de overige witte balsamicoazijn en 1/2 tl sinaasappelrasp per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen, de crème fraîche, de mosterd en een scheutje kookvocht tot een grove puree. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng een klontje roomboter door de saus en haal van het vuur.

6



Serveren

- Hak de hazelnoten grof. Snijd de biefstuk, tegen de draad in, in dunne plakken.
- Serveer de aardappelpuree over de borden. Leg de biefstuk en de groenten erbovenop.
- Schenk de aardbeienjus over de hertenbiefstuk.
- Garneer de groenten met de kruidendressing en de hazelnoten.

Mozzarella-gehaktbrood met romige orecchiette

met gestoofde paprika's, geroosterde broccoli en pesto

Totale tijd: 55 - 65 min. Premium




Knoflookteen


Rode ui


Vers basilicum


Panko paneermeel


Mozzarella


Paprika


Broccoli


Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden


Rode puntpaprika


Kookroom


Orecchiette


Geraspte kaas Italiaanse stijl


Pesto genovese


Hello Buon Appetito

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Orecchiette (g)	90	180	270	360	450	540
Geraspte kaas Italiaanse stijl* (g)	20	40	60	80	100	120
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6180 /1477	803 /192
Vetten (g)	86	11
Waarvan verzadigd (g)	33,2	4,3
Koolhydraten (g)	101	13
Waarvan suikers (g)	18,9	2,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	68	9
Zout (g)	3,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de basilicum in reepjes.
- Meng in een kom het gehakt met de melk, de panko, de Hello Buon Appetito, de ui, een snufje zout, de helft van de knoflook en de helft van het basilicum.

2



Gehaktbrood maken

- Rol het gehaktmengsel uit en leg de mozzarella in het midden. Vouw het gehakt eromheen en zorg dat het goed dicht is.
- Vorm een platte bol en zorg ervoor dat er geen openingen zijn.
- Leg in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Dek af met aluminiumfolie en bak 25 minuten.
- Verwijder de folie en bak nog 10 minuten.

3



Paprika's stoven

- Snijd ondertussen alle paprika's in reepjes.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan en kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Laat de paprika met de witte balsamicoazijn 10 - 12 minuten afgedekt stoven, tot de paprika zacht is.

4



Broccoli bakken

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in roosjes. Snijd de steel in blokjes.
- Leg de broccoli en de overige knoflook op een bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en bak 10 - 12 minuten in de oven.

5



Pasta afmaken

- Roer ondertussen de pesto, de room en de helft van de geraspte kaas door de pasta.
- Laat 4 - 5 minuten zachtjes pruttelen op middellaag vuur.

6



Serveren

- Serveer het gehaktbrood op een serveerschaal en garneer met de overige geraspte kaas.
- Serveer de pasta, de broccoli en de gestoofde paprika's op aparte serveerschalen.
- Garneer de paprika's met het overige basilicum.

Italiaanse stijl cheeseburger

met pesto, Parmigiano Reggiano en frieten

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium




Kalfsburger


Witte ciabatta


Italiaanse kruiden


Mozzarella


Dunne frieten


Parmigiano Reggiano DOP


Courgette


Pruimtomaat


Rode ui


Rode pesto

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalfsburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Dunne frieten* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	6586 /1574	781 /187
Vetten (g)	99	12
Waarvan verzadigd (g)	30,3	3,6
Koolhydraten (g)	114	14
Waarvan suikers (g)	14,3	1,7
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	53	6
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier. Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de frieten goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en de courgette in dunne schijfjes.
- Snijd de helft van de tomaat en mozzarella in plakken. Snijd de overige tomaat en mozzarella in blokjes.

2



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de burger toe en bak 5 minuten.
- Keer daarna om en beleg met de mozzarellaplakken. Breng op smaak met peper en zout. Dek af en bak nog 5 minuten.
- Haal de burger uit de koekenpan en houd apart.

3



Dressing maken

- Voeg de suiker en de helft van de zwarte balsamicoazijn toe aan de ui. Meng goed en bak nog 1 minuut.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot verder gebruik.

4



Courgette voorbereiden

- Meng in een kleine kom de Italiaanse kruidenmix met een flinke scheut olijfolie.
- Verdeel de courgette over een bakplaat met bakpapier en meng met de helft van de kruidenolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ciabatta open en bestrijk met de overige kruidenolie. Leg naast de courgette en bak 5 - 6 minuten in de oven.

5



Mengen

- Beleg het broodje met wat courgette, de tomatenplakken, de cheeseburger, de gebakken ui en de pesto.
- Voeg de overige courgette toe aan de saladekom.
- Voeg de tomaten- en mozzarellablokjes toe en meng goed.

6



Serveren

- Verdeel de frieten over de borden en rasp de Parmigiano Reggiano erover. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de burger met de salade, de frieten en mayonaise naar smaak.

Filet mignon met kruidige Thaise stijl groene curry

met aubergine, rode peper en bosui

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



- Witte langgraanrijst
- Bosui
- Kokosmelk
- Knoflookteen
- Verse gember
- Vissaus
- Rode peper
- Aubergine
- Rode puntpaprika
- Groene-currykruiden
- Filet mignon

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Filet mignon* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	527 /126
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	19,5	3,3
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	10,8	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst.
- Kook de rijst 10 - 12 minuten afgedekt. Giet daarna af en houd apart.

2



Groenten snijden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen. Bewaar het groene gedeelte apart ter garnering.
- Snijd de aubergine in halve maantjes van maximaal 1/2 cm dik.
- Snijd de puntpaprika in dunne ringen.

3



Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook, de gember en het witte gedeelte van de bosui 1 - 2 minuten.
- Voeg de currykruiden, de puntpaprika, de aubergine, de kokosmelk, de bouillon en de maiszetmeel toe.
- Dek af en laat 6 - 8 minuten pruttelen op laag vuur.

4



Smaakmakers toevoegen

- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Voeg de wittewijnazijn en de vissaus (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe aan de curry en laat nog 1 minuut pruttelen.
- Proef de curry en voeg eventueel wat rode peper naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en/of zout.

5



Biefstuk bakken

- Dep de biefstuk droog met keukenpapier en breng op smaak met zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de koekenpan goed heet is en bak de biefstuk 1-3 minuten per kant.
- Haal de biefstuk uit de koekenpan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd de biefstuk vlak voor serveren, tegen de draad in, in plakken.

6



Serveren

- Serveer de rijst op borden, met de curry ernaast.
- Leg de biefstuk bovenop de curry.
- Garneer de rijst met de overige rode peper naar smaak.
- Garneer de biefstuk met de achtergehouden bosui.

Enchilada's met kip en cheesy nacho's

met guacamole, zure room en tomatensalsa

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




Mais in blik


Rode ui


Kipgehakt met Mexicaanse kruiden


Passata


Volkoren tortilla


Tomaat


Biologische zure room


Guacamole


Geraspte cheddar


Tortillachips


Copacabana-stijl kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mais in blik (g)	70	140	210	285	350	425
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Tortillachips (g)	40	75	115	150	190	225
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	662 /158
Vetten (g)	45	8
Waarvan verzadigd (g)	17,6	3
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	17,1	2,9
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	3,7	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de mais uitlekken. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de mais en de helft van de ui 1 minuut.
- Voeg het gehakt en de Copacabana-kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe en bak in nog 4 - 5 minuten los.
- Voeg de passata toe en bak nog 2 - 4 minuten.

2



Enchilada's maken

- Beleg de tortilla's met de saus. Vouw dicht en leg in een ovenschaal.
- Strooi de helft van de kaas erover en bak 5 - 10 minuten in de oven.
- Leg de tortillachips in een andere ovenschaal en strooi de overige kaas erover.
- Bak 5 - 7 minuten in de oven, of tot de kaas gesmolten is.

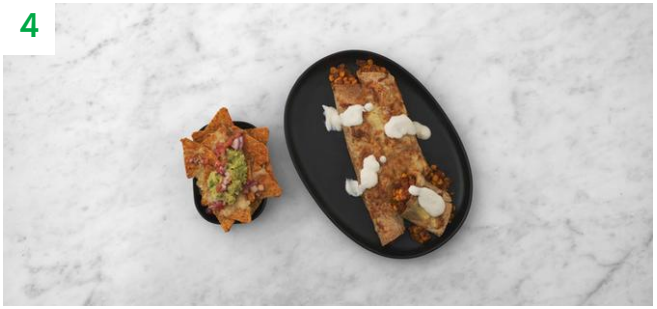
3



Tomatensalsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en leg in een kom.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de overige ui toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de enchilada's met de zure room.
- Verdeel de tomatensalsa en guacamole over de nacho's.

Pangasiusfilet met kokosnoedels, pinda's en chili-olie

in kruidige gelecurrysaus met paksoi en koriander

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



- Bimi broccoli
- Pangasiusfilet
- Verse udonnoedels
- Paksoi
- Kokosmelk
- Verse koriander
- Gemberpuree
- Knoflookteen
- Limoen
- Ui
- Gele currypasta
- Gele-currykruiden
- Gerookt paprikapoeder
- Chili-olie
- Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse udonnoedels (g)	220	440	660	880	1100	1320
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	60	120	180	240	300	360
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele currypasta* (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Chili-olie (ml)	4	8	12	16	20	24
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Peper en zout	naar smaak					
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3335 /797	372 /89
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,4
Koolhydraten (g)	77	9
Waarvan suikers (g)	9,6	1,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	2,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halveer de broccolini in de lengte. Kook 3 - 5 minuten, giet daarna af en houd apart.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein en houd de stelen apart van de groene bladeren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd de limoen in kwarten. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Curry maken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui, de knoflook en het witte gedeelte van de paksoi 2 - 3 minuten.
- Voeg de gemberpuree, de currypasta en de currykruiden toe en bak 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 4 - 5 minuten op laag vuur pruttelen.

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

3



Vis bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.
- Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de noedels en het groene gedeelte van de paksoi toe aan de curry. Laat 1 - 2 minuten pruttelen.
- Voeg de limoenrasp en het sap van 1/4 limoen per persoon toe.

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander grof.
- Serveer de noedels op borden. Leg de broccolini en de vis erbovenop.
- Garneer met de koriander en de pinda's.
- Besprenkel met de chili-olie (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en serveer met de overige limoenpartjes.

Garnalensoep geïnspireerd op laksa, met noedels en Thais basilicum

in kruidige kokosbouillon met vers citroengras en courgette

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




Garnalen


Verse udonnoedels


Mix van verse gember, knoflook en rode peper


Bosui


Wortel


Courgette


Taugé


Limoen


Thais basilicum


Vers citroengras


Groene-currykruiden


Kokosmelk


Gemalen korianderzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	120	240	360	480	600	720
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Taugé* (g)	25	50	75	100	125	150
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vers citroengras* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gemalen korianderzaad (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2552 /610	312 /75
Vetten (g)	32	4
Waarvan verzadigd (g)	20,3	2,5
Koolhydraten (g)	48	6
Waarvan suikers (g)	12,8	1,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf linten van de wortel.
- Snijd de courgette in halve maantjes van 1/2 cm dik. Knik de citroengrasstengels op 3 plaatsen.

Weetje: *De courgette in dit recept bevat vitamine C – deze voedingsstof helpt om vermoeidheid te verminderen.*

2



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur.
- Bak de mix van verse gember, knoflook en rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met het witte gedeelte van de bosui, de courgette, het citroengras, de groene currykruiden en het gemalen korianderzaad 1 minuut.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.

3



Garnalen toevoegen

- Voeg de garnalen toe en kook de soep, afgedekt, 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de noedels, de taugé en de wortel toe en kook nog 1 - 2 minuten.
- Verlaag het vuur en verwijder het citroengras uit de soep. Proef en breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 4 partjes. Snijd het Thais basilicum fijn.
- Serveer de soep in kommen of diepe borden. Knijp 1 limoenpartje uit over elke portie.
- Garneer met het Thais basilicum en het groene gedeelte van de bosui. Serveer met de overige limoenpartjes.

Romige kipstoof met paprikasaus en peterselie

met rijst, BBQ-rub en Italiaanse kruiden

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Premium Fit & Bewust




Bruine snelkookrijst


Kippendijreepjes met kebabkruiden


Paprika


Ui


BBQ-rub


Passata


Kookroom


Verse bladpeterselie


Geroosterde-paprikasaus


Groene puntpaprika


Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	120	240	360	480	600	720
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	550 /131
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,8
Koolhydraten (g)	82	14
Waarvan suikers (g)	19	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 - 11 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika's in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de kip, de paprika's en de ui 7 - 8 minuten.

Weetje: *De rijst in dit recept bevat foliumzuur – een vitamine die je immuunsysteem ondersteunt.*

2



Saus maken

- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de Italiaanse kruiden toe en meng goed.
- Meng de passata en de room erdoor en laat het geheel 3 - 4 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Meng de honing door de stoof, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de rijst op diepe borden met de stoof ernaast.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus.
- Garneer met de peterselie.

Bloemkoolsteak met romige blauwekaassaus

met champignons, kappertjes, krieltjes en witlofsalade

Totale tijd: 35 - 45 min. Premium Vegetarisch




Krieltjes


Verse rozemarijn


Knoflookteen


Bloemkool


Kastanjechampignons


Kappertjes


Witlof


Appel


Rucola en veldsla


Rozijnen


Verse bieslook


Slagroom


Blauwekaasblokjes


Walnootstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bloemkool* (g)	375	750	1125	1500	1875	2250
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Witlof* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Slagroom* (ml)	100	200	300	400	500	600
Blauwekaasblokjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Honing [of plantaardig alternatief]			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4962 /1186	466 /111
Vetten (g)	81	8
Waarvan verzadigd (g)	40,4	3,8
Koolhydraten (g)	73	7
Waarvan suikers (g)	26,9	2,5
Vezels (g)	23	2
Eiwit (g)	32	3
Zout (g)	2,3	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.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grotere krieltjes in kwarten. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie.
- Snijd de rozemarijn fijn en strooi de helft over de aardappelen.
- Breng op smaak met peper en zout, schep goed om en bak 25 - 30 minuten in de oven.

2



Bloemkoolsteak bakken

- Snijd 1 bloemkoolsteak per persoon uit het midden van de bloemkool.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur.
- Bak de bloemkoolsteak 1 - 2 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot gaar.

3



Groenten bakken

- Snijd de overige bloemkool fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons 2 - 3 minuten.
- Voeg de kappertjes en de bloemkool toe. Bak 12 - 15 minuten op middelmatig vuur, of tot goudbruin.

4



Saus maken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een steelpan de room met de blauwe kaas, de knoflook en de overige rozemarijn.
- Laat de saus 6 - 8 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de walnoten toe aan de aardappelen in de laatste 5 minuten van de baktijd.

5



Afmaken

- Snijd de witlof fijn. Verwijder het klokhuis van de appel en snijd de appel in blokjes.
- Hak de rozijnen grof.
- Meng in een saladekom de witlof, appel, rozijnen en slamix met wat honing en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd of knip de bieslook fijn.

6



Serveren

- Serveer de bloemkoolsteak op borden en schenk de kaassaus erover.
- Leg de gebakken groenten en de bieslook erop.
- Serveer de aardappelen en de salade ernaast.
- Garneer de salade met de walnoten.

Eend met zwarteknoflook-hoisinsaus, sojabonen en broccolini

op rijst met honing-gembermayonaise en sesamzaadjes

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel Premium

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



- Eendenborst
- Jasmijnrijst
- Bimi broccoli
- Gele wortel
- Sojabonen
- Hello Umami
- Sojasaus met minder zout
- Hoisinsaus
- Zwarteknoflookmarinade
- Sesamzaad
- Honing-gemberdressing

CHEF'S FINEST

Chef's Finest is een selectie exclusieve recepten voor HelloFresh Premium. Met deze week eendenborst op het menu: vol van smaak, mals en een echt chefwaardig gerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Eendenborst* (g)	120	240	360	480	600	720
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bimi broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Umami (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Hoisinsaus (g)	25	50	75	100	125	150
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Honing-gemberdressing (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3565 /852	543 /130
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	11,6	1,8
Koolhydraten (g)	86	13
Waarvan suikers (g)	15,8	2,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Zet dan het vuur uit en laat nog 5 minuten afgedekt staan.
- Kerf met een scherp mes een kruisvormig patroon in het oppervlak van de eend, maar snijd niet te diep.
- Breng flink op smaak met peper en zout.

2



Eend bakken

- Leg de eend op de huid in een koekenpan zonder olie en zet het vuur op middelmatig.
- Bak 7 - 9 minuten en laat het vet smelten, tot de huid knapperig en diep goudbruin is.
- Draai de eend om en bak nog 2 - 4 minuten, zodat hij medium-rare wordt.

3



Saus maken

- Meng in een kom de hoisinsaus met de sojasaus en de zwarteknoflookmarinade.
- Blus de eend af met deze saus en breng aan de kook.
- Draai de eend om, zodat de huid rondom bedekt is met de saus en zet het vuur uit.
- Haal de eend uit de koekenpan en laat minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.

4



Groenten bakken

- Snijd de wortel in dunne schijfjes.
- Halveer de broccolini in de lengte. Snijd eventuele dikkere stronken in kwarten.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de broccolini en de wortel 4 - 6 minuten, of tot gelijkmatig bruin.

5



Afmaken

- Blus de groenten af met een scheutje water en dek af met het deksel.
- Laat 4 - 5 minuten pruttelen op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Bestrooi met de Hello Umami en meng goed.
- Meng in een kom de mayonaise met de honing-gemberdressing.

6



Serveren

- Snijd de eend in plakjes.
- Serveer de rijst in kommen. Leg de groenten, de sojabonen en de eend erbovenop.
- Besprenkel de eend met de overgebleven hoisinsaus uit de koekenpan.
- Besprenkel alles met de honing-gembermayonaise en garneer met de sesamzaadjes.

Entrecote met rode wijn-kalfsjus en aardappelgratin

met mosterdkaviaar, regenboogwortelen en amandelschaafsel

Totale tijd: 35 - 45 min. Premium



- Entrecote
- Aardappelen
- Kookroom
- Knoflook-kruidenmix
- Wortel
- Gele wortel
- Paarse wortel
- Knoflookteen
- Nootmuskaat
- Geraspte oude Goudse kaas
- Geel mosterdzaad
- Amandelschaafsel
- Verse rozemarijn
- Kalfsjus
- Rodewijnjus

CHEF'S FINEST

Chef's Finest: een selectie exclusieve recepten voor HelloFresh Premium. Deze week koken we met entrecote van Meatier. Deze entrecote heeft een prachtige vetmarmering en is afkomstig van Meatier runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Entrecote* (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflook-kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (mespuntje(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse rozemarijn* (takje(s))	1	1	2	2	3	3
Kalfsjus* (g)	30	60	90	120	150	180
Rodewijnjus (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3920 /937	429 /102
Vetten (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	20,8	2,3
Koolhydraten (g)	82	9
Waarvan suikers (g)	20,9	2,3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	48	5
Zout (g)	2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal de biefstuk uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de aardappelen.
- Was de aardappelen en snijd in schijfjes van maximaal 1 cm dik.
- Kook de aardappelschijfjes, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet daarna af en leg terug in de pan.

2



Aardappelgratin maken

- Rasp de nootmuskaat over de aardappelen. Voeg dan de room, de knoflook-kruidenmix en de helft van de kaas toe.
- Breng flink op smaak met peper en zout en meng voorzichtig door elkaar.
- Schep het mengsel in een ovenschaal. Bestrooi met de overige kaas.
- Bak 25 - 30 minuten in de oven, tot de aardappelen gaar zijn en de bovenkant goudbruin is.

3



Wortels roosteren

- Snijd ondertussen de wortels in de lengte in kwarten.
- Leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met wat honing naar smaak en schep goed om. Bak 18 - 23 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de mosterdzaadjes met de wittewijnazijn. Houd apart tot serveren.

4



Biefstuk bakken

- Pel de knoflookteen.
- Verhit een grote koekenpan zonder olie op hoog vuur. Rooster de amandelen goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur.
- Wacht tot de olie goed heet is. Bak de biefstuk met de knoflookteen, een klontje roomboter en het rozemarijntakje 3 minuten per kant.

5



Jus maken

- Haal de biefstuk uit de koekenpan en breng op smaak met peper. Laat vervolgens minimaal 3 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Haal de rozemarijn uit de koekenpan en houd apart om later als garnering te gebruiken.
- Voeg beide soorten jus toe aan de knoflook en breng aan de kook.
- Zet het vuur laag en laat 1 minuut pruttelen, tot de jus dik en glanzend is. Haal de knoflook voor serveren uit de koekenpan.

6



Serveren

- Serveer de wortels op borden en besprenkel met wat extra honing naar smaak.
- Leg het rozemarijntakje erbovenop. Garneer met de amandelen en de mosterdkaviaar.
- Serveer de biefstuk, de jus en de aardappelgratin ernaast.

Teriyaki zalm met sesamnoedels

met pinda's, paksoi en broccoli

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Premium




Broccoli


Knoflookteen


Paksoi


Zalmfilet


Verse udonnoedels


Woksaus met gember


Teriyakisaus


Sesamzaad


Sesamolie


Gezouten pinda's

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Broccoli* (g)	200	360	500	750	860	1110
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Woksaus met gember (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamolie (ml)	10	20	30	40	50	60
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3448 /824	592 /142
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,3
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	12,5	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	41	7
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de broccoli en knoflook 2 minuten.

Weetje: *De broccoli in dit recept bevat niacine – een mineraal dat je geheugen ondersteunt*

2



Noedels toevoegen

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de paksoi. Snijd zowel de stelen als het blad in reepjes.
- Voeg de paksoi en een scheutje water toe aan de hapjespan. Bak, afgedekt, 3 - 5 minuten op laag vuur.
- Voeg de udonnoedels toe en roerbak 1 - 2 minuten.
- Voeg de woksaus met gember en 1/3 van de teriyakisaus toe en meng goed.

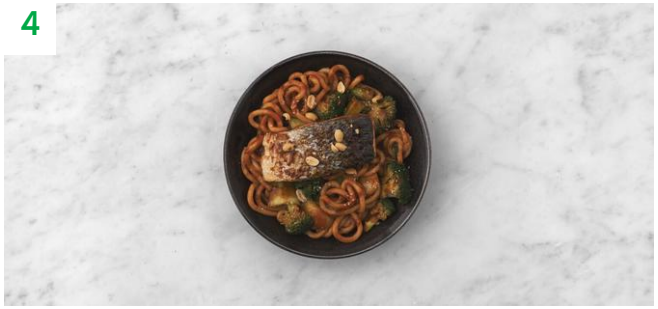
3



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai de vis om en bak nog 1 minuut.
- Sprenkel de overige teriyakisaus over de vis en bak nog 1 minuut.
- Bestrooi met de helft van het sesamzaad.

4



Serveren

- Voeg de sesamolie, de sambal en het overige sesamzaad toe aan de noedels. Voeg eventueel naar smaak meer sambal en wat sojasaus toe.
- Serveer de noedels op diepe borden en leg de vis erop.
- Besprenkel met het eventuele overgebleven bakvet en garneer met de pinda's.

Varkenshaas in romige mosterdsaus

met sperziebonen, peterselie, gele wortel en aardappelen

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




Aardappelen


Gele wortel


Sperziebonen


Rode ui


Varkenshaas


Verse krulpeterselie


Worcestershiresaus


Kookroom

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkenshaas* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Worcestershiresaus (g)	5	10	15	20	25	30
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	438 /105
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3
Koolhydraten (g)	38	6
Waarvan suikers (g)	9	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,1	0,2

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 sperziebonen.
- Snijd de aardappelen en wortel in schijfjes van 1/2 cm dik.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de aardappelen, afgedekt, 5 minuten. Voeg de wortel toe en bak, afgedekt, nog 5 minuten.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak het geheel nog 10 - 15 minuten. Schep regelmatig om.

2



Sperziebonen koken

- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen. Snipper de ui.
- Kook de sperziebonen in 4 - 6 minuten beetgaar. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de varkenshaas in 10 - 13 minuten rondom bruin, of tot gewenste gaarheid. Haal uit de koekenpan en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Bewaar de koekenpan met bakvet voor de saus.

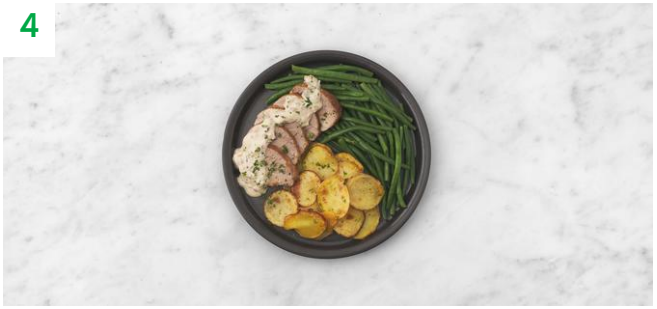
3



Saus maken

- Voeg de ui toe aan de koekenpan van de varkenshaas en bak 3 minuten.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Voeg de worcestershiresaus, room, roomboter, mosterd en de helft van de peterselie toe aan de koekenpan.
- Roer goed door en laat de saus 2 - 3 minuten inkoken. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd de varkenshaas in plakken.
- Verdeel de varkenshaas met de aardappelen over de borden. Leg de wortel en sperziebonen ernaast.
- Schenk de mosterdroomsaus over de varkenshaas en de sperziebonen.
- Garneer met de overige peterselie.

Keto-vriendelijke kabeljauwfilet met smokey moqueca-stijl soep

met paksoi, kokosmelk en koriander

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




Knoflookteen


Ui


Rode peper


Paprika


Paksoi


Tomaat


Gerookt paprikapoeder


Kokosmelk


Limoen


Verse koriander


Kabeljauwfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅚	1
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2736 /654	406 /97
Vetten (g)	54	8
Waarvan verzadigd (g)	22,5	3,3
Koolhydraten (g)	16	2
Waarvan suikers (g)	11,9	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- 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 paprika in dunne reepjes en snijd de tomaat in blokjes.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi, snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi fijn en houd de stelen apart van de bladeren.

3



Koriander-olie maken

- Voeg de bouillon en kokosmelk toe aan de soeppan en laat de soep, afgedekt, 3 minuten op laag vuur sudderen.
- Roer de paksoibladeren en limoenrasp erdoor en kook nog 1 minuut.
- Meng in een kleine kom de koriander met de extra vierge olijfolie en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Breng op smaak met peper en zout.

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de ui, rode peper en paprika 4 - 6 minuten.
- Voeg de knoflook, tomaat, paksoistelen de paprikapoeder toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in 8 partjes.

4



Serveren

- Dep ondertussen de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 1 - 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in diepe borden en leg de vis erop.
- Besprenkel met de koriander-olie en serveer met de overige limoenpartjes.