



Snelle pasta op z'n Mexicaans

met varkensvlees, kaas en zure room

Familie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Varkensboerengehakt



Mexicaanse kruiden



Rode ui



Knoflookteen



Courgette



Penne



Passata



Geraspte Goudse kaas



Biologische zure room



Paprika



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

In de Mexicaanse kruidenmix zit gedroogde chili, jalapeño en gerookte paprika - zo geef je een originele draai aan dit pastagerecht.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	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)	3489 /834	576 /138
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,3
Koolhydraten (g)	84	14
Waarvan suikers (g)	17,3	2,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	40	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



Gehakt bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 4 - 5 minuten.
- Haal het gehakt uit de pan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan voor later gebruik.



Afmaken

- Voeg de pasta, het gehakt en de helft van de geraspte kaas toe aan de saus.
- Meng goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm het geheel nog 3 minuten.



Pasta koken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette en de paprika in blokjes.
- Kook de pasta in 10 - 12 minuten gaar, giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit de sauteerpan opnieuw op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de courgette en paprika toe en bak 4 minuten verder.
- Roer vervolgens de passata erdoorheen. Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten indikken.



Serveren

- Serveer de pasta op de borden en schep de zure room erop.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Groentelasagne met vers basilicum

met mascarponesaus, courgette en wortel

Familie Veggie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Verse lasagnebladen



Ui



Courgette



Wortel



Passata



Knoflookteen



Vers basilicum



Geraspte Goudse kaas



Mascarpone



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte mozzarella



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

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

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse lasagnebladen* (stuk(s))	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Passata (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2971 /710	466 /111
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,6
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

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



Saus maken

- Roer de passata, suiker, Siciliaanse kruidenmix en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus erdoor (zie Tip). Laat nog 3 - 4 minuten pruttelen.
- Meng de mascarpone door de saus.

Tip: Nadat je de passata uit het pak hebt geschonken, kun je het lege pak vullen met de aangegeven hoeveelheid water voor de saus. Schud goed en voeg het water toe aan de sauteerpan: zo neem je de passatarestjes ook mee.



Courgette roosteren

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



Lasagne maken

- Schenk een dun laagje saus in een ovenschaal. Bedek met een paar lasagnebladen.
- Smeer wat saus over de lasagnebladen en bedek met wat courgetteschijfjes. Herhaal deze stappen tot bijna alle saus op is. Eindig met een laagje saus.
- Bestrooi de lasagne met de geraspte Goudse kaas en de mozzarella.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur.
- Voeg de ui, knoflook en wortel toe en bak 6 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Bak de lasagne 25 - 35 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.
- Laat de lasagne voor het serveren 3 minuten rusten.
- Garneer de lasagne met het basilicum.

Eet smakelijk!



Fiocchi tricolore met burrata en basilicumcrème

in champignon-tomatensaus met Siciliaanse kruiden

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Ui



Wortel



Champignons



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Basilicumcrème



Burrata



Fiocchi tricolore



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basilicumcrème (ml)	15	24	39	48	63	72
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Fiocchi tricolore (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	624 /149
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	17,2	3,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Was of schil de wortel. Snijd in de lengte in vieren en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de champignons in schijfjes.



Saus maken

- Voeg de knoflook en Siciliaanse kruidenmix toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata toe en laat 2 - 3 minuten indikken.
- Voeg de pasta en het kookvocht toe. Laat 2 minuten verder indikken. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Kook de pasta in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit ondertussen een flinke scheut olijfolie in een sauteerpan of grote pan op middelhoog vuur. Voeg de champignons en wortel toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de ui toe en bak 3 - 4 minuten verder, of tot de ui zacht is.



Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Halveer de burrata en serveer bovenop de pasta.
- Besprenkel met de basilicumcrème.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kip en appelsiendressing

met witte kaas, geroosterde wortel en rozijnen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kipfilet



Witte kaas



Handsinaasappel



Rozijnen



Afrikaanse kruidenmix



Spinazie



Ui



Wortel



Mini-komkommer



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

Vinaigrettes en dressings kunnen op bijna dezelfde manier gebruikt worden, maar vinaigrettes - gemaakt met olie en azijn of citrussap - zijn meestal lichter en gezonder. Een makkelijke en verfrissende manier om je maaltijd nog lekkerder te maken!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	552 /132
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	10,4	2
Koolhydraten (g)	71	14
Waarvan suikers (g)	19,8	3,9
Vezels (g)	13	3
Eiwit (g)	43	8
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de wortel in schijfjes en voeg toe aan een kom met de helft van de Afrikaanse kruidenmix.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de wortel over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven, of tot de wortelschijfjes lichtbruin en zacht zijn.



Spinazie bakken

- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde pan.
- Voeg de helft van de spinazie toe. Bak al roerend tot de spinazie is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Zet daarna het vuur uit.
- Snijd ondertussen de appelsien doormidden. Bewaar de helft apart en snijd bij de andere helft voorzichtig de schil van het vruchtvlees en snijd het vruchtvlees in blokjes.



Bulgur bereiden

- Voeg de bulgur en water toe aan een pot zodat de bulgur goed onder water staat en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng het water aan de kook en kook de bulgur, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de komkommer in blokjes.



Appelsiendressing maken

- Pers in een kleine kom de andere helft van de appelsien uit. Voeg de rodewijnazijn, mosterd en extra vierge olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de appelsiendressing. Breng op smaak met peper en zout.



Kip bakken

- Snijd de kip in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip in 6 - 8 minuten gaar.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en appelsienblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige appelsiendressing.

Eet smakelijk!



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met patatjes, kerstomaten en geroosterde paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Rode ui



Rode kerstomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

De grootte en stevigheid van portobello's maakt ze ideaal om te grillen en te vullen - of om te gebruiken als een hartig, plantaardig alternatief voor vlees!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	367 /88
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,3
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	17,2	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Ris de blaadjes van de rozemarijntakjes en snijd de blaadjes fijn.
- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Meng in een kom de aardappelwedges en rozemarijn met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



Groenten roosteren

- Snijd de ui in ringen. Snijd de paprika in blokjes. Halveer de tomaten.
- Leg de ui en paprika in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olijfolie. Voeg de zwarte balsamicoazijn toe, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 15 minuten in de oven.
- Voeg daarna de tomaten toe en bak 10 minuten verder.



Aardappelwedges bakken

- Verdeel de aardappelwedges over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over op de bakplaat voor de portobello.
- Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Schep halverwege om (zie Tip).

Tip: Je kunt de aardappelwedges ook, afgedekt, 15 - 20 minuten bakken op middelhoog vuur. Haal het deksel daarna van de pan en bak 15 - 20 minuten verder.



Serveren

- Vul de portobello met de geitenkaas en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met de honing en bak 15 minuten in de oven.
- Strooi de walnoten erover en bak 5 minuten verder.
- Serveer de patatjes en portobello met de groenten ernaast.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.

Eet smakelijk!



Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pikante chilisaus



Panko paneermeel



Bloemkoolroosjes



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Spinazie



Wortel



Rode ui



Mini-komkommer



Sojasaus



Sesamzaad



Mayonaise



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

Bang bang! Dit recept wordt normaal geserveerd met kip. De naam komt van het harde kloppen waarmee het kippenvlees wordt platgeslagen om het malser te maken.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x grote kom, pot met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3510 /839	460 /110
Vetten (g)	41	5
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	101	13
Waarvan suikers (g)	14,2	1,9
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuif zout en een klein scheutje olijfolie.



Groenten snijden

- Hak de spinazie grof en verwijder eventuele dikke steeltjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Snipper de ui.
- Snijd de komkommer in dunne schijfjes.

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



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng goed zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Gebruik eventueel 2 bakplaten.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de wortel in 4 - 6 minuten gaar.
- Voeg daarna de spinazie, ui en de sojasaus toe. Bak het geheel nog 2 minuten.
- Maak ondertussen het “bang bang”-sausje door de achtergehouden chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op laag vuur. Fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg dan de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Haal daarna de pot van het vuur en laat nog 5 minuten nagaren in de pot. Giet de rijst af indien nodig.



Serveren

- Verdeel de knoflookrijst over diepe borden.
- Verdeel de gebakken groenten eroverheen en leg de krokante bloemkool erbovenop.
- Serveer met het “bang bang”-sausje en de komkommer.
- Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Lente-ui



Knoflookteen



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Tomaat



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

Kokosmelk komt niet direct uit de noot; het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, fijne rasp, kleine kom, soeppot met deksel, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	361 /86
Vetten (g)	50	5
Waarvan verzadigd (g)	32,4	3,3
Koolhydraten (g)	72	7
Waarvan suikers (g)	34,3	3,5
Vezels (g)	20	2
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de zoete aardappel grondig. Snijd de zoete aardappel en wortel in blokjes van 1 cm. Verdeel beide over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de helft van de tijm. Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om, zodat de groenten rondom bedekt zijn.
- Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Soep maken

- Snijd de tomaat in blokjes.
- Voeg de gesneden tomaat, de tomatenblokjes, de kokosmelk en de bouillon toe aan de soep. Meng goed. Breng op smaak met peper en zout en breng aan de kook. Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
- Rasp de schil van de limoen met een fijne rasp en snijd de limoen in partjes. Laat de kidneybonen uitlekken in een vergiet.
- Voeg de kidneybonen toe en kook 5 minuten verder.



Groenten snijden

- Snijd de lente-ui in fijne ringen. Bewaar wat van het groene gedeelte van de lente-ui apart ter garnering.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op middelhoog vuur en bak de lente-ui 1 - 2 minuten. Voeg de knoflook, suiker, **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de overige tijm toe. Bak 30 seconden.



Serveren

- Pers 1 limoenpartje per persoon uit boven een kleine kom.
- Haal de soep van het vuur en roer de geroosterde zoete aardappel, de wortel en het limoensap erdoor.
- Garneer de soep met de limoenrasp en de achtergehouden lente-ui.
- Voeg extra limoensap naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Cheesy taco's met chili sin carne en guacamole

met taco's, zure room en salsa

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linzen



Tacoschelpen



Passata



Rode ui



Mexicaanse kruiden



Biologische zure room



Guacamole



Groene puntpaprika



Tomaat



Geraspte cheddar



Maïs in blik



Sarah's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:

"Ik vind vegetarisch eten heerlijk! Ik kook het het liefst op zo'n manier dat je vlees niet hoeft te missen, dus koos ik in dit recept voor linzen als vervanging van gehakt. De Mexicaanse kruiden geven pit aan het gerecht en de twee soorten dips maken het helemaal af."



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan, zeef

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tacoschelpen (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3314 /792	561 /134
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	15,4	2,6
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	17,5	3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de puntpaprika in blokjes. Snipper de ui.
- Spoel de linzen en de mais af en laat uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak ⅓ van de ui en de helft van de puntpaprika 2 - 3 minuten (zie Tip).

Tip: De overige ui gebruik je rauw voor de salsa. Houd je niet van rauwe ui? Bak dan alle ui met de paprika in deze stap.



Taco's bakken

- Snijd de tomaat in blokjes. Voeg de tomatenblokjes en de wittewijnazijn toe aan een kom.
- Voeg de overige ui en de overige puntpaprika toe en meng goed.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de tacoschelpen over een bakplaat met bakpapier en verwarm 4 - 5 minuten in de oven.



Chili sin carne maken

- Voeg de mais, de linzen en de Mexicaanse kruidenmix (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 - 4 minuten op hoog vuur.
- Blus af met de passata. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan. Laat de chili sin carne zachtjes koken tot serveren.
- Voeg eventueel meer water toe als de saus te dik wordt.



Serveren

- Serveer de chili sin carne, salsa, guacamole, kaas en zure room in aparte schaaltes.
- Verdeel de taco's over de borden en laat iedereen zelf de taco's naar smaak vullen.

Eet smakelijk!



Stir-fry met zwarte bonen, varkensvlees, pinda's en Thais basilicum met rijst, champignons en limoen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Jasmijnrijst



Rode ui



Wortel



Champignons



Gemberpuree



Ongezoeten pinda's



Varkensboerengehakt



Limoen



Thais basilicum



Zwarte-bonenpasta



Sojasaus met minder zout



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

Basilicum heb je in verschillende soorten: rood, citroen en Thais. Thais basilicum heeft een anijsachtig aroma en geeft je gerecht een authentiek Aziatische smaak.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Thais basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zwarte-bonenpasta (g)	25	50	75	100	125	150
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	180	360	540	720	900	1080
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 /699	423 /101
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,1
Koolhydraten (g)	87	13
Waarvan suikers (g)	17,7	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	4,4	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot. Voeg een flinke snuif zout toe en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan met het deksel op de pot.
- Snijd ondertussen de wortel in dunne halve maantjes en de champignons in vieren.



Saus maken

- Voeg de sojasaus, zwartebonenpasta, rodewijnazijn, honing en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe. Meng goed en bak 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het Thais basilicum grof.
- Snijd de limoen in 4 partjes.



Snijden

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de wortel en champignons 5 - 6 minuten.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Voeg de gemberpuree, de ui en het gehakt toe en bak het gehakt in 3 minuten al roerend los op hoog vuur.



Servieren

- Verdeel de rijst over diepe borden en schep de stir-fry erbovenop.
- Garneer met het Thais basilicum en de pinda's.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Zoete-aardappelstoof met zure room en jalapeño

met koriander-limoenrijst en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Een favoriet van receptontwikkelaar Fabienne:

"Linzen zijn een belangrijk ingrediënt in veel Zuid-Amerikaanse landen. Samen met zoete aardappel en lekker veel groenten vormen ze de basis voor deze zoete en verwarmende stoofpot."



Basmatirijst



Rode splitlinzen



Rode ui



Tomaat



Peruaanse kruidenmix



Verse koriander



Jalapeño



Pompoenpitten



Zoete aardappel



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Dadelstukjes



Gemalen komijnzaad



Limoen



Biologische zure room

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Steelepan met deksel, fijne rasp, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete aardappel (g)	40	75	115	150	190	225
Rode splitlinzen (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jalapeño* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	50	100	150	200	250	300
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	331 /79
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,6
Koolhydraten (g)	107	12
Waarvan suikers (g)	29,4	3,4
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,1	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd het steeltje van de **jalapeño** (let op: *pikant!* Gebruik naar smaak). Rol de **jalapeño** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **jalapeño** in ringetjes.
- Houd 2 ringetjes per persoon apart ter garnering.



Pompoenpitten roosteren

- Voeg de bouillon, de linzen en het komijnzaad toe aan de groenten. Laat 1 minuut koken.
- Verlaag dan het vuur en dek de pan af. Laat 8 - 10 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door.
- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en houd apart.



Groenten snijden

- Schil de zoete aardappel of was grondig en snijd in grove stukken van maximaal 2 cm.
- Snijd de tomaat in blokjes en de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een stelepan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en dadels 1 - 2 minuten.



Garnering snijden

- Snijd de koriander grof.
- Rasp de limoen met een fijne rasp. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Voeg de koriander en per persoon: 1 tl limoen-rasp en het sap van 1 limoenpartje toe aan de rijst. Meng goed.



Rijst koken

- Voeg de **jalapeño**, puntpaprika, tomaat, zoete aardappel en Peruaanse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een pot. Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet daarna het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.



Serveren

- Serveer de rijst en de stoof in kommen of diepe borden.
- Schep de zure room erbovenop.
- Garneer met de pompoenpitten en de achtergehouden **jalapeño**.
- Serveer met de limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Risotto met pompoen en Brandt & Levie worst

met spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 45 - 55 min.



Knoflookteen



Pompoenblokjes



Risottorijst



Spinazie



Geraspte Goudse kaas



Rode ui



Varkensworst met
majoraan en knoflook



Speciaal ingrediënt in je box! De varkensworst van Brandt & Levie. Hier gaan ze voor kwaliteit. De varkens groeien op bij bevriende boeren op Nederlandse bodem.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	75	150	225	300	375	450
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 /796	460 /110
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,5
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	4,3	0,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Verdeel de helft van de pompoen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om zodat hij rondom bedekt is.
- Rooster de pompoen 20 - 25 minuten in de oven.

Tip: Van de andere helft van de pompoen maak je een puree voor door de risotto. Je kunt er ook voor kiezen om alle pompoenblokjes in de oven te bakken. Sla dan stap 4 over.



Pompoen koken

- Breng ondertussen water met een snuif zout aan de kook in een pot. Kook de overige pompoenblokjes, afgedekt, in 6 - 8 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht en giet af.
- Voeg de pompoenblokjes toe aan een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een zachte puree.
- Voeg eventueel wat kookvocht toe om de puree dunner te maken. Breng op smaak met peper en zout.



Specerijen bakken

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en pers of snijd de knoflook fijn. Snijd de worst open en knijp het vlees eruit.
- Verhit de boter met een klein scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en het worstvlees 1 - 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de wittewijnazijn en voeg ⅓ van de bouillon toe.



Afmaken

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

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



Risotto maken

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



Serveren

- Verdeel de risotto over diepe borden.
- Verdeel de geroosterde pompoenblokjes eroverheen.
- Bestrooi met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met gele rijst en cashew-kokosgarnering

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rode ui



Knoflookteen



Witte langgraanrijst



Geroosterde cashewnoten



Kokosrasp



Kokosmelk



Ei



Spinazie



Rode peper



Verse koriander



Gele currykruiden



Gemalen kurkuma



Limoen



Tomatenblokjes



Rode puntpaprika



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

Kurkuma is een plant met prachtige bloemen. Het eetbare deel zit onder de grond en noemt men ook wel geelwortel.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde cashewnoten (g)	20	40	60	80	100	120
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Water voor de rijst (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3899 /932	442 /106
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	1,9
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	16,8	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pot op middelmatig vuur. Fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de kurkuma toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de rijst en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven. Kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Voeg eventueel extra water toe als de rijst te snel droogkookt. Laat zonder deksel uitstomen.



Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak 1 spiegelei per persoon.
- Snijd de koriander grof.
- Snijd de limoen in partjes.
- Scheur vervolgens de spinazie klein boven de wok of sauteerpan met curry. Laat al roerend slinken.



Cashewnoten roosteren

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd ¼ **rode peper** per persoon fijn.
- Verhit een wok of sauteerpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de cashewnoten 1 minuut.
- Voeg de kokosrasp toe en rooster tot het goudbruin kleurt. Haal uit de pan en bewaar apart.



Afmaken

- Laat 1 - 2 minuten zachtjes koken.
- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de pan.
- Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍏 Spinazie is rijk aan ijzer, wat bijdraagt aan een energiek gevoel. Eet je geen vlees? Let er dan op dat je wel voldoende ijzer binnenkrijgt door bijvoorbeeld spinazie te eten of andere groene groenten, peulvruchten, noten, zaden of tofu.



Curry maken

- Laat de pan een beetje afkoelen en verhit dan een scheutje zonnebloemolie op middelmatig vuur. Bak de knoflook, de gele currykruiden, de puntpaprika en de **rode peper** 1 - 2 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes toe en bak 4 minuten al roerend.
- Voeg de kokosmelk toe, verkruimel het overige bouillonblokje erboven en breng aan de kook.



Serveren

- Verdeel de rijst over de borden. Schep de curry met spinazie op de rijst.
- Leg het ei erbovenop.
- Garneer met de koriander en de cashew-kokosgarnering.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Fusion taco's met sticky tempeh, guacamole en knoflooksaus met paprika, botersla en Peruaanse kruiden

Supersnel Plantaardig

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokkjes



Peruaanse kruidenmix



Rode ui



Botersla



Guacamole



Mini-tortilla's



Knoflookteen



Tomaat



Paprika



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

De Peruaanse kruidenmix in dit recept bevat specerijen als kurkuma, komijn, koriander en paprikapoeder. Een heerlijk warme mix die perfect past bij een comfort-maaltijd als deze!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1	2	2	3
Guacamole* (g)	40	80	160	160	240	240
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Maiszetmeel [of bloem] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] roomboter	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4100 /980	744 /178
Vetten (g)	58	10
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,4
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	25,5	4,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden (zie Tip).
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de honing met de Peruaanse kruidenmix en de helft van de knoflook.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in op te warmen, maar je kunt er ook voor kiezen om hiervoor de microgolf te gebruiken.



Tempeh bakken

- Verdeel het maiszetmeel over een diep bord. Wentel de tempeh door het maiszetmeel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Wacht tot de olie goed heet is en bak de tempeh 4 minuten.
- Voeg het honingmengsel toe, verlaag het vuur en bak 1 minuut verder.
- Verpak ondertussen de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.



Groenten bakken

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in repen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en paprika 4 - 5 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn en boter naar smaak toe en bak nog 3 minuten.



Servieren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige knoflook.
- Scheur de bladen van de sla grof. Snijd de tomaat in blokjes.
- Serveer alle ingrediënten apart zodat iedereen zelf de taco's naar smaak kan beleggen.

Eet smakelijk!



Pangasiusfilet met kruidige groene curry

met rijst, cashewnoten, verse kruiden en limoen

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kokosmelk



Witte langgraanrijst



Groentemix met witte kool



Verse bladpeterselie en koriander



Geroosterde cashewnoten



Limoen



Groene currykruiden



Pangasiusfilet



Gele currykruiden



Knoflookteen



Gemberpuree



Vissaus



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

De groene currykruiden die je gebruikt om dit gerecht op smaak te brengen zitten vol kruidige specerijen zoals gember, steranijs en citroengras - de perfecte mix van smaken voor een heerlijke groene curry!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, pot, keukenpapier, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 /793	551 /132
Vetten (g)	36	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,8
Koolhydraten (g)	81	13
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	4,5	0,8

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst en kook de rijst 12 - 14 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Verhit een sauteerpan zonder olie op hoog vuur en rooster de cashewstukjes goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bereid ondertussen de bouillon (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Vervang de bouillon dan door dezelfde hoeveelheid water.*



Garnering maken

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Snijd de limoen in 6 partjes.
- Voeg de **vissaus** (*let op: zout! Gebruik naar smaak*) en het sap van 1 limoenpartje per persoon toe.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Curry maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en gemberpuree 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten verder.
- Voeg de groene currykruiden toe en bak 1 minuut verder.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Verlaag het vuur en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten koken.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier. Strooi de gele currykruiden erover zodat de vis rondom bedekt is.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant.
- Verdeel de rijst over de borden. Schep de curry en de vis erbovenop.
- Garneer met de verse kruiden en cashewstukjes. Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Orzobowl met kip, limoen-yoghurtsaus en verse munt met kerstomaten en komkommersalade

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Orzo



Komkommer



Verse munt



Citroen



Gesnipperde rode ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Rode kerstomaten



Biologische
volle yoghurt



Kippendijreepjes met
mediterrane kruiden



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

Orzo is eigenlijk een perfect canvas voor smaken. Door zijn kleine formaat neemt het gemakkelijk de heerlijke aroma's van kruiden en sauzen op.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote kom, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesnipperde rode ui* (g)	35	75	115	150	190	225
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	100	200	300	375	500	575
Biologische volle yoghurt* (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	425	600	775	950
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout
naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	400 /96
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,4
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	13,1	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur. Bak de ui, de knoflook en het paprikapoeder 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak 1 minuut al roerend.
- Schenk de bouillon over de orzo en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur gaar. Schep regelmatig om. Voeg eventueel meer water toe als de orzo te droog wordt.



Saus maken

- Snijd de munt fijn.
- Snijd de citroen in partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met de helft van de munt en het sap van 1 citroenpartje per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kip in 7 minuten gaar.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Halveer de tomaten en snijd eventuele grotere tomaten in vieren.
- Meng in een grote kom de komkommer met de tomaten, extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de orzo in diepe kommen en leg alles erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de overige munt.
- Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Stir-fry met teriyaki kip en noedels

met gemengde groenten, pinda's en komkommer

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipsatéblokjes



Volkoren noedels



Knoflookteen



Gemberpuree



Groentemix met witte kool



Teriyakisaus



Ongezouten pinda's



Mini-komkommer



Sesamolie



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

Sesamolie wordt al duizenden jaren gewaardeerd! Oude Indiase en Afrikaanse beschavingen gebruikten het niet alleen voor culinaire doeleinden - ze geloofden ook dat het medicinale en cosmetische eigenschappen had.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot met deksel, wok

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Ongezouten pinda's (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm Kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2515 /601	503 /120
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	21,4	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	3,4	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de knoflook of snijd fijn en hak de pinda's grof.
- Snijd de komkommer in schijfjes en voeg toe aan een kom samen met de wittewijnazijn, of gebruik rijstazijn.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep af en toe om zodat de smaken goed intrekken.



Groenten bakken

- Voeg de groentemix toe aan de wok en bak 4 - 6 minuten al roerend.
- Voeg de noedels, teriyakisaus, sesamolie, ketjap of zoete sojasaus, pikante rode saus en het water voor de saus toe. Bak het geheel nog 1 minuut al roerend.
- Voeg naar smaak pikante rode saus en sojasaus toe. Breng op smaak met peper en zout.



Noedels koken

- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de kip, gemberpuree en knoflook 5 minuten al roerend.
- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten. Giet af en spoel met koud water.



Serveren

- Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de pinda's.
- Serveer de ingelegde komkommer ernaast.

Eet smakelijk!



Geitenkaasrisotto met truffelolie

met pecorino, bieslook en champignons

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Risottorijst



Champignons



Prei



Verse geitenkaas



Geraspte pecorino DOP



Olijfolie met truffelaroma



Italiaanse kruiden



Verse bieslook



Courgette



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

Risottorijst is zeer geschikt voor dit gerecht omdat de korrels meer zetmeel bevatten dan andere rijstsoorten. Dit zorgt voor een extra romige structuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	376 /90
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,1
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	6,7	0,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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



Risotto maken

- Bereid de bouillon. Snijd de prei fijn en snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de prei en courgette 5 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak 1 minuut al roerend.
- Verlaag het vuur, voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Herhaal dit met de overige bouillon. Voeg de overige bouillon in 2 keer toe.



Afmaken

- Snijd ondertussen de bieslook fijn en verkruimel de geitenkaas.
- Roer de Italiaanse kruiden, de helft van de geitenkaas en de helft van de bieslook door de risotto.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.



Champignons bakken

- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 25 - 30 minuten. Voeg extra water toe en kook langer om de korrels verder te garen.
- Snijd ondertussen de champignons in schijfjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de champignons 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verdeel de risotto over de borden en leg de champignons erop.
- Besprenkel met de truffelolie.
- Garneer met de pecorino en de overige geitenkaas.
- Garneer met de overige bieslook.

Eet smakelijk!



Gelecurrynoedels met champignons en peultjes

met kokosmelk, limoen en paprika

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Lente-ui



Kastanjechampignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



Paprika



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

Kokosmelk voegt een romige en rijke textuur toe aan curry's met een beetje natuurlijke zoetheid. Het brengt kruiden in balans, versterkt smaken en geeft het gerecht een zachte, luxueuze consistentie.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kastanjechampignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Peultjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1770 /423	297 /71
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,1
Koolhydraten (g)	45	7
Waarvan suikers (g)	10,4	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	14	2
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snijd de paprika in stukjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui fijn. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



Afmaken

- Snijd ondertussen de limoen in partjes.
- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook. Laat, afgedekt, 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de udonnoedels toe en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



Groenten bakken

- Snijd de champignons in schijfjes. Verwijder voorzichtig de uiteinden van de peultjes (zie Tip).
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en lente-ui 1 minuut.
- Voeg de paprika, champignons en gemberpuree toe en bak 4 minuten.
- Voeg de peultjes en gele currykruiden toe en bak nog 2 minuten.

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes die je er makkelijk kan aftrekken bij het wegsnijden van de uiteinden.



Serveren

- Verdeel de noedels over diepe borden.
- Garneer met de achtergehouden lente-ui en serveer de limoenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Zoet-pikante stoemp met sesamzaadjes

met spek, paksoi en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Komkommer



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode peper



Verse gember



Knoflookteen



Lente-ui



Paksoi



Limoen



Sojasaus



Sesamzaad



Spekreepjes



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

Sesamzaad is een van de oudste akkerbouwgewassen. Hoewel ze populair zijn in Oost-Azië, komen sesamzaadjes oorspronkelijk uit Afrika waar de teelt duizenden jaren terug gaat!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot, dunschiller of kaasschaaf, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	2	4	4	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	2	4	4	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2883 /689	355 /85
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,2
Koolhydraten (g)	97	12
Waarvan suikers (g)	25,2	3,1
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de komkommer.
- Meng in een saladekom de suiker en wittewijnazijn. Voeg hier de komkommer aan toe en bewaar apart.
- Breng water aan de kook in een pot voor de aardappelen en zoete aardappel. Schil de aardappelen en zoete aardappel en snijd in gelijke stukken. Kook in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.



Paksoi bakken

- Verhit een sauteerpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de spekreepjes 4 minuten. Haal uit de sauteerpan en bewaar apart.
- Verhit dezelfde sauteerpan op middelhoog vuur en bak de knoflook, de gember, het witte gedeelte van de lente-ui en de rode peper 1 - 2 minuten in het bakvet van de spekjes.
- Voeg daarna het witte gedeelte van de paksoi toe en bak 4 minuten mee.
- Voeg het groene gedeelte van de paksoi en de sojasaus toe en bak nog 1 minuut mee.



Groenten snijden

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Schil de gember en rasp of snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar een klein deel van het groene gedeelte apart ter garnering.
- Snijd het witte en het groene gedeelte van de paksoi klein en bewaar apart van elkaar. Snijd de limoen in partjes.



Serveren

- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Breng op smaak met peper en zout. Voeg een klontje boter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Voeg daarna de gebakken groenten toe.
- Verdeel de stoemp over de borden en garneer met de spekreepjes, het overige groene gedeelte van de lente-ui en het sesamzaad.
- Serveer met de limoenpartjes.
- Serveer de zoetzure komkommerlinten eraan.

Eet smakelijk!



Pasta niçoise

met tonijn, sperziebonen en gekookt ei

Familie Lekker snel

Totale tijd: min.



Sperziebonen



Ei



Tomaat



Verse bladpeterselie



Knoflookteen



Rode ui



Penne



Tonijn in water



Citroen



Groene olijven



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

“Niçoise” is de Franse term voor ‘in de stijl van Nice’. Niçoise gerechten bevatten meestal olijven, tomaten, gekookt ei en sperziebonen - een gerecht boordevol gedurfde, zilde smaken!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pot, deksel, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	539 /129
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,8
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	11	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een grote pot.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 2 gelijke stukken.
- Kook de pasta met de eieren, afgedekt, 4 - 6 minuten.
- Voeg de sperziebonen toe en kook, afgedekt, nog 6 minuten mee. Giet af, spoel af onder koud water en laat uitstomen.



Salade maken

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd en ½ el citroensap per persoon. Voeg de tonijn, de peterselie, ui, knoflook, tomaat en olijven toe. Meng alles door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel de eieren en snijd in partjes.
- Voeg de pasta en sperziebonen toe aan de saladekom en meng goed.



Groenten snijden

- Snijd de tomaat in kleine partjes en snijd de verse bladpeterselie fijn.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de olijven.
- Pers de helft van de citroen uit en snijd de andere helft in partjes.



Serveren

- Serveer de pasta niçoise met de gekookte eipartjes.
- Serveer met de overige citroenpartjes.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Kalkoen piccata met ovengebakken patatjes

met wortel, rode biet en citroen

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Rode biet



Wortel



Krieltjes



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Rode ui



Citroen



Verse krulpeterselie



Kappertjes



Kalkoenfilet



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

Piccata is een Italiaans gerecht, waarbij in sneetjes gesneden vis of vlees wordt bereid in een saus van citroen, boter en kappertjes.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, diep bord, pan met deksel, grote kom, fijne rasp

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode biet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kappertjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	20	40	60	80	100	120
[Plantaardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] mayonaise	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2694 /644	376 /90
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,2
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	19,8	2,8
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Schil de rode biet en halveer. Snijd vervolgens in lange partjes van 1 cm dik.
- Snijd de wortels in de lengte in kwarten. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de krieltjes en snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.



Kalkoen bakken

- Zet een diep bord met de bloem klaar.
- Bestrooi de kalkoenfilet met peper en zout en wentel door de bloem.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de kalkoenfilet 5 - 6 minuten per kant.
- Haal uit de pan en bewaar apart onder aluminiumfolie.



Groenten roosteren

- Voeg de rode biet, wortels, krieltjes en de helft van de knoflook toe aan een grote kom en besprenkel met een flinke scheut olijfolie.
- Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze gaar zijn. Schep halverwege om.



Saus maken

- Verhit een klontje boter in dezelfde pan en fruit de ui en de overige knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe. Roer de kappertjes erdoorheen samen met per persoon: het sap van 1 citroenpartje en 1 tl citroenrasp. Laat, afgedekt, 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Leg de kalkoenfilet terug in de pan en voeg de peterselie toe. Verwarm nog 1 - 2 minuten.



Specerijen snijden

- Snipper ondertussen de ui.
- Rasp de schil van de citroen en snijd in kwarten.
- Hak de peterselie grof.



Serveren

- Serveer de patatjes en groenten op de borden met de kalkoenfilet in de saus.
- Serveer met mayonaise naar smaak samen met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Sticky kalkoen met goedgevulde groentesoep

met geroosterde-paprikasaus, yoghurt en bieslook

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kalkoenfilet



Ui



Aardappelen



Paprika



Biologische volle yoghurt



Knoflookteen



Paprikapoeder



Laurierblad



Wortel



Verse bieslook



Geroosterde-paprikasaus



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

Wil je voorkomen dat bieslook bij het snijden door de keuken vliegt? Houd de bieslook dan met één hand in een strakke bundel tegen de snijplank. Met de andere hand hak je het fijn met je mes. Dit zorgt ook voor gelijke stukken.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Staafmixer, keukenpapier, kleine kom, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2481 /593	267 /64
Vetten (g)	23	2
Waarvan verzadigd (g)	7,3	0,8
Koolhydraten (g)	62	7
Waarvan suikers (g)	21,9	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes en de wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui, wortel en de helft van de paprika 3 minuten. Breng op smaak met zout.



Mengen

- Snijd ondertussen de bieslook fijn en houd apart.
- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de yoghurt.
- Haal de soep van het vuur, haal het laurierblad eruit en gooi het laurierblad weg.



Aardappelen snijden

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd de aardappelen in grove stukken.
- Voeg het laurierblad en de helft van het paprikapoeder toe aan de soeppot en bak nog 1 minuut.
- Blus af met de witte balsamicoazijn en voeg de aardappelen en de bouillon toe. Dek de pot af en kook 12 - 15 minuten.



Soep afmaken

- Voeg de geroosterde-paprikasaus en ketjap of zoete sojasaus toe.
- Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep.
- Voeg een scheutje water toe als de soep te dik is.



Kalkoen bakken

- Dep de kalkoen droog en bestrijk met het overige paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kalkoen en de overige paprika 10 - 12 minuten, of tot de kalkoen gaar is.
- Roer, wanneer de kalkoen klaar is, de honing erdoor. Haal de kalkoen uit de pan en snijd in reepjes.



Serveren

- Serveer de soep in kommen.
- Verdeel alles erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurt en garneer met de bieslook.

Eet smakelijk!



Zelfgemaakte worstenbroodjes met patatjes

met knapperige appel-komkommersalade

Totale tijd: 45 - 55 min.



Bladerdeeg



Varkensboerenworst



Geraspte Goudse kaas



Rode ui



Krieltjes



Appel



Veldsla



Pompoenpitten



Mini-komkommer



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

Laat je zelfgemaakte worstenbroodjes glimmen - bestrijk de bovenkant
van het deeg met geklutst ei of melk voor ze in de oven gaan.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Krieltjes (g)	125	250	375	500	625	750
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3661 /875	572 /137
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,5
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	15,1	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Halveer de benodigde hoeveelheid bladerdeeg in de lengte. Knijp het worstvlees uit het vel en verdeel het over het midden van het deeg.
- Verdeel de geraspte kaas over de worstvulling.
- Smeer met je vinger een beetje water op één rand van het deeg.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Schil ondertussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in schijfjes.
- Snijd de komkommer in blokjes.



Worstenbroodjes maken

- Rol het bladerdeeg vanuit de niet-ingesmeerde kant om de worstvulling heen. Plak de rol dicht met de ingesmeerde rand en vouw de uiteinden dicht.
- Leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het bladerdeeg kruislings in en breng op smaak met peper en zout.
- Bak 25 - 30 minuten, of tot het bladerdeeg goudbruin kleurt.



Vinaigrette maken

- Meng in een saladekom de overige ui met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg, vlak voor serveren de komkommer, de patatjes, de veldsla en de appel toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing.



Krieltjes bakken

- Bereid de bouillon. Snipper de ui en halveer de krieltjes.
- Verhit een klein klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de helft van de ui 2 minuten.
- Blus af met de bouillon en voeg de krieltjes toe. Laat, afgedekt, 12 - 15 minuten koken, of tot de krieltjes gaar zijn. Giet af en spoel af met koud water.



Serveren

- Serveer de worstenbroodjes met de salade.
- Garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Orzo met knoflookgarnalen en verse kruiden

met citroen, amandelschaafsel en courgette

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Rode ui



Amandelschaafsel



Verse basilicum,
bieslook en
bladpeterselie



Courgette



Tomatenblokjes
met knoflook en ui



Orzo



Citroen



Garnalen



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

Wist je dat de courgette familie is van de pompoen? Daarom wordt
courgette ook wel mergpompoen genoemd.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Amandelschaafsel (g)	5	10	15	20	25	30
Verse basilicum, bieslook en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2536 /606	447 /107
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3	0,5
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	22,7	4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de orzo in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Pluk de basilicum- en peterselieblaadjes van de steeltjes en snijd samen met de bieslook fijn.
- Snijd de courgette in blokjes en de citroen in partjes.



Garnalen bakken

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de garnalen, de helft van het amandelschaafsel en de helft van de verse kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en bak 3 minuten. Voeg daarna toe aan de saus.
- Roer de orzo door de saus en kook 1 minuut op hoog vuur.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomatenblokjes en suiker toe. Verkruimel het bouillonblokje erboven. Breng op smaak met peper en zout.
- Laat 5 - 6 minuten koken op middellaag vuur, of tot de courgette gaar is.



Serveren

- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de orzo op borden en garneer met het overige amandelschaafsel en de overige verse kruiden.
- Serveer de overige citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Linguine met worst en harissa

met Parmigiano Reggiano, puntpaprika en vers basilicum

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Rode ui



Tomaat



Vers basilicum



Parmigiano
Reggiano DOP



Varkensboerenworst



Linguine



Passata



Gedroogde oregano



Harissa



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa* (g)	10	15	25	30	40	45
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3305 /790	700 /167
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,2
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	15,7	3,3
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	1,7	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot.
- Snijd de puntpaprika in ringen. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snijd de basilicumblaadjes in fijne reepjes.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Saus maken

- Snijd het vel van de boerenworst open en knijp het vlees uit het vel boven de pan. Druk met een spatel het worstvlees in grove stukken en bak 2 minuten al roerend.
- Verlaag het vuur en voeg de passata, tomatenblokjes, oregano, harissa, rodewijnazijn en suiker toe en laat, afgedekt, 6 - 8 minuten zachtjes koken.
- Rasp ondertussen de Parmigiano Reggiano.



Puntpaprika bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de puntpaprika 6 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 2 minuten.



Serveren

- Voeg de pasta en de helft van de puntpaprika toe aan de saus. Schep goed om. Breng op smaak extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Serveer de pasta op borden en verdeel de overige puntpaprika eroverheen.
- Garneer met het basilicum en de Parmigiano Reggiano.

Eet smakelijk!



Varkensgehaktballetjes in zoete sojasaus

met noedelsalade en sesamzaadjes

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



- | | |
|--|--|
| 
Varkensboeregehakt | 
Verse gember |
| 
Sojasaus | 
Verse udonnoedels |
| 
Sesamzaad | 
Mesclun |
| 
Mini-komkommer | 
Knoflookteen |
| 
Zoete Aziatische saus | 
Citroen |
| 
Rode kool, witte kool en wortel | 
Tomaat |



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

Scan de QR-code op jouw receptkaart en maak kans op een SMEG-koelkast.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pan met deksel, fijne rasp, pot, saladekom, kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Mesclun* (g)	40	60	90	120	150	180
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3414 /816	590 /141
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	23,2	4
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	4,2	0,7

Allergenen

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



Gehaktballetjes maken

- Rasp de gember fijn.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom het gehakt met de gember en ¼ van de mayonaise. Draai vervolgens 4 à 5 gehaktballetjes per persoon van het gehakt (zie Tip).

Tip: Zorg ervoor dat je de gehaktballetjes goed tussen je handen rolt om te voorkomen dat ze uit elkaar vallen.



Noedels koken

- Breng ondertussen water aan de kook in een pot en kook de noedels 1 - 2 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Spoel goed af met koud water en laat uitstomen.
- Pers de citroen uit boven een kleine kom.
- Halveer de komkommer in de lengte en snijd vervolgens in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes.



Gehaktballetjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 5 minuten gaar.
- Voeg de sojasaus, de knoflook, de zoete Aziatische saus en de honing toe (zie Tip). Meng goed en bak 2 minuten verder.
- Haal de pan van het vuur en bewaar afgedekt apart.

Gezondheidstip 🍏 *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en voeg eventueel na het serveren naar smaak een beetje toe.*



Serveren

- Meng in een saladekom de overige mayonaise met 1½ el citroensap per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de sla, de komkommer, de tomaat, witte kool en wortel toe. Voeg de noedels toe en meng goed.
- Verdeel de noedelsalade over de borden.
- Schep de gehaktballetjes en de saus over de salade.
- Garneer met het sesamzaad.

Eet smakelijk!



Zalm met dillemayo en patatjes met courgette en paprika

Familie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Rode ui



Knoflookteen



Paprika



Courgette



Verse dille



Zalmfilet



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

Knoflook is door de eeuwen heen op verschillende manieren gebruikt; in het oude Egypte geloofde men bijvoorbeeld dat knoflook medicinale en magische eigenschappen had en werd het zelfs gebruikt als betaalmiddel!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, pot met deksel, keukenpapier, kleine kom, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	534 /128
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	45	8
Waarvan suikers (g)	9,4	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de aardappelen grondig en snijd in wedges.
- Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pot en breng aan de kook. Kook de aardappelwedges, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui 1 - 2 minuten.
- Voeg de paprika, de courgette en de knoflook toe. Bak 10 - 12 minuten al roerend en breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de dille.



Groenten snijden

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de paprika en courgette in blokjes. Snijd de dille fijn.
- Schep de aardappelwedges over op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai om en bak 2 minuten op de andere kant.
- Serveer de vis met de patatjes, groenten en dillemayo ernaast.

Eet smakelijk!



Steak met aardappelsalade met dilledressing

met gebakken ui, radijs en sperziebonen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Aardappelen



Sperziebonen



Radijs



Rode ui



Verse dille



Gemarineerde steak



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

Dille is een geweldige toevoeging aan elke tuin! Dit lekkere kruid is relatief makkelijk te kweken, is multifunctioneel (zowel de zaden als de bladeren zijn eetbaar) en trekt bestuivers aan - om je tuin bloeiend te houden!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Radijs* (bosje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2464 /589	445 /106
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	9,7	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast.
- Laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).

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



Ui snijden

- Voeg de aardappelen, de sperziebonen, de radijs en het radijsblad toe aan de saladekom.
- Roer goed door met de dressing en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de ui in halve ringen.



Koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Zet de aardappelen onder water in een pot en kook, afgedekt, 7 minuten.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer.
- Voeg de sperziebonen toe aan de aardappelen kook 6 - 8 minuten. Giet af en laat uitstomen.



Steak bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, wanneer de pan goed heet is, de steak met de ui 1 - 3 minuten per kant.
- Haal de steak uit de pan, breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.



Radijs snijden

- Snijd de radijs in dunne schijfjes. Snijd de helft van het radijsblad fijn en gooi het overige radijsblad weg.
- Snijd de dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie, de mosterd, de mayonaise, de honing, de witte balsamicoazijn en de helft van de dille. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de steak en ui met de aardappelsalade eraast.
- Garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Tex Mex-bowl met heekfilet en guacamole

met rijst, frisse maissalsa en BBQ-rub

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Witte langgraanrijst



Knoflookteen



Heekfilet



BBQ-rub



Maïs in blik



Pruimtomaat



Rode ui



Verse bladpeterselie



Guacamole



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

Romatomen worden ook wel pomodoritomen genoemd, wat letterlijk
"gouden appels" betekent. De naam doet niets af aan de heerlijke volle
smaak!



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, pot met deksel, keukenpapier, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Maïs in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	476 /114
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,7
Koolhydraten (g)	82	13
Waarvan suikers (g)	10,9	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon en pers de knoflook of snijd fijn. Verhit een klontje boter in een pot op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de rijst en de bouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Haal vervolgens de pot van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



Salsa maken

- Snipper de ui en snijd de tomaat in blokjes. Snijd de peterselie fijn.
- Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de ui, de tomaat, de mais en de peterselie toe en meng goed door.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 3 minuten per kant.
- Laat ondertussen de mais uitlekken.



Serveren

- Verdeel de rijst over kommen en verdeel alles eroverheen.
- Garneer met de guacamole.

Eet smakelijk!



Tortelloni in tomatensaus met Parmigiano Reggiano

met vers basilicum en kleine rucolasalade

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Tortelloni ricotta en spinazie



Passata



Ui



Spinazie



Vers basilicum



Rucola



Parmigiano Reggiano DOP



Zonnebloempitten



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Tomaat



Gedroogde oregano



Kook mee en win een SMEG-koelkast

La cucina smaakt nog beter met de hulp van Italiaans design, premium kwaliteit en kookplezier – dat is SMEG.

Scan de QR-code en maak kans op een SMEG-koelkast.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, pot, saladekom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tortelloni ricotta en spinazie* (g)	150	300	450	600	750	900
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3757 /898	575 /137
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,8
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	22,4	3,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



Tortelloni koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel de helft van het bouillonblokje erboven.
- Haal de tortelloni voorzichtig los van elkaar en kook in 2 - 3 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Afmaken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de sauteerpan. Bak 1 minuut mee en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tortelloni toe en meng goed met de saus.
- Snijd het basilicum grof en rasp de kaas met een fijne rasp.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur. Bak de ui en knoflook 3 - 4 minuten.
- Blus daarna af met de helft van de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, het water voor de saus, de suiker, de oregano en de Siciliaanse kruidenmix toe aan de sauteerpan. Verkruimel het overige bouillonblokje erboven. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng aan de kook, verlaag het vuur naar laag en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken.



Serveren

- Snijd de tomaat in partjes. Voeg de tomaat en de rucola toe aan de saladekom en meng goed door de dressing.
- Serveer de tortelloni in kommen of diepe borden.
- Serveer de salade ernaast.
- Garneer de tortelloni met de geraspte kaas en het basilicum. Garneer de salade met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Poké bowl met garnalen en ponzumayonaise

met mango, gomasio, koolsla en komkommer

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ponzu



Sushirijst



Garnalen



Mini-komkommer



Witte kool en wortel



Sesamolie



Knoflookteen



Mango



Gomasio



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

Ponzu is de Japanse benaming voor een saus gemaakt door mirin
(Japanse rijstwijn) samen met rijstazijn en zeewier te laten sudderen op
een laag vuur.



Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, kleine kom, pan, 2x kom

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
Witte kool 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
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] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2895 /692	456 /109
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	22,6	3,6
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3,3	0,5

Allergenen

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



Rijst bereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot. Voeg een snuifje 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 pot af en bewaar apart tot serveren.



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een pan 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: Houde je van pikant? Voeg dan wat pikante rode saus naar smaak toe.



Snijden

- 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.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Flatbreadpizza's met smokey garnalen

met witte kaas, rucolasalade en groene puntpaprika

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Rode ui



Groene puntpaprika



Passata



Griekse kruidenmix



Volkoren Libanees flatbread



Witte kaas



Tomaat



Rucola



Gerookt paprikapoeder



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

Groene puntpaprika's worden eerder geoogst dan hun rode, oranje of gele soortgenoten. Dit betekent dat ze iets minder zoet zijn, maar ze hebben ook een stevigere, knapperigere textuur.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	523 /125
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	80	15
Waarvan suikers (g)	18,5	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen en snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een kleine kom de passata met de Griekse kruidenmix, de helft van de zwarte balsamicoazijn en de helft van de suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de overige suiker en de overige zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de tomaat en rucola toe en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Flatbread maken

- Leg de flatbreads op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de saus.
- Beleg de flatbreads met de ui en puntpaprika. Besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak de flatbreads 6 - 8 minuten in de oven.



Serveren

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de garnalen met het gerookte paprikapoeder 3 minuten.
- Beleg de flatbreadpizza's met de salade en de garnalen.
- Verkruimel de witte kaas eroverheen.

Eet smakelijk!