



Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

Scheur mij af!



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	378 /90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,8
Koolhydraten (g)	35	6
Waarvan suikers (g)	13,3	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur. Bak de wortel, ui en knoflook 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de linzen gaar zijn.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verdeel de bloem over een bord.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Haal de vis door de bloem en tik de overtollige bloem eraf. Houd de vis apart tot gebruik.



Puree maken

- Haal de sauteerpan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg het gerookte paprikapoeder en de helft van de boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Vis bakken

- Verhit de overige boter in de pan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.
- Voeg de spinazie toe aan de pan en laat slinken.



Serveren

- Verdeel de linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elke portie.
- Garneer met het amandelschaafsel.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode kerstomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtiele smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

Scheur mij af!



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 /882	832 /199
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,6
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water met een snuf zout aan de kook in een pot.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.



Spinazie bakken

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng flink op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de cashewstukjes tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden.
- Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.



Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Tomaat



Risottorijst



Rode peper



Vers basilicum



Siciliaanse kruidenmix



Grana Padanovlokken DOP



Mozzarella



Balsamicocrème



Spinazie



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.



Serranoham

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2728 /652	394 /94
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	8,5	1,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten.



Risotto afmaken

- Roer de tomatenblokjes door de risotto.
- Voeg de overige bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon weer langzaam opnemen. Blijf goed doorroeren.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip).
- Scheur de spinazie klein boven de pot wanneer de risotto bijna gaar is en laat al roerend slinken.

Tip: De hoeveelheid vocht die je nodig hebt om de risotto te garen is afhankelijk van de grootte van je pot. Proef daarom tussendoor en voeg indien nodig meer water of bouillon toe.



Tomaat snijden

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes van 1 cm en bewaar apart.
- Voeg de risottorijst toe aan de ui en bak 1 minuut al roerend.



Risotto op smaak brengen

- Hak ondertussen de basilicumblaadjes grof.
- Haal de pot van het vuur wanneer de risotto gaar is. Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de helft van het basilicum en de helft van de Grana Padano toe aan de risotto en roer goed door.
- Breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 2 minuten staan.



Risotto bereiden

- Voeg ½ van de bouillon toe en laat de risottokorrels de bouillon langzaam opnemen (zie Tip). Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe.
- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

Tip: Vervang eventueel een deel van de bouillon met eenzelfde hoeveelheid witte wijn.



Serveren

- Scheur de mozzarella in stukjes.
- Serveer de risotto over borden en verdeel de mozzarella eroverheen.
- Garneer met de overige Grana Padano, het overige basilicum en wat rode peper naar smaak.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestorijst en frisse kruidensaus

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Piri-piri is een klein maar pikant pepertje - met als terechte bijnaam de
Afrikaanse rode duivel.

Scheur mij af!



Witte langgraanrijst



Garnalen



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Pruimtomaat



Citroen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rode pesto



Piri-pirikruiden



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pot, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Piri-pirkruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	2904 /694	617 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de tomaat in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat de rijst uitstomen.



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen en de **piri-pirkruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten, of tot de garnalen roze zijn.
- Meng in een saladekom de tomaat, de overige verse kruiden en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng goed op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, de helft van de verse kruiden en per persoon: ¼ tl citroenrasp, ½ el water en het sap van 1 citroenpartje. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng vlak voor serveren de pesto en zwarte balsamicoazijn door de rijst. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de rijst smeuïger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden en verdeel alles erover.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel met de saus.
- Garneer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Shakshuka curry met witte kaas

in kruidige kokossaus met pita, spinazie en venkel

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Gemberpuree



Rode peper



Prei



Venkel



Ei



Kokosmelk



Spinazie



Pitabroodje



Limoen



Witte kaas



Gele currykruiden



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

Hoewel het niet gebruikelijk is, kan venkel wel 2 meter hoog worden.
Gelukkig is de venkel in je box een stuk kleiner dan dat, en daarmee veel
gemakkelijker te bereiden!

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3217 / 769	481 / 115
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,3
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	9,7	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de prei in halve ringen.
- Snijd de venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in dunne reepjes.



Pitabroodjes bakken

- Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Verdeel de pita's over een bakplaat met bakpapier.
- Maak voor elk ei een kuiltje in het groentemengsel. Breek de eieren in de kuiltjes, zodat ze grotendeels zijn ondergedompeld in de saus.

Tip: Je verwarmt de oven voor om de pitabroodjes af te bakken. Je kunt er ook voor kiezen de pitabroodjes te verwarmen in een broodrooster of bak 1 - 2 minuten per kant in de pan.



Specerijen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur (zie Tip). Fruit de knoflook, gemberpuree en **rode peper** 1 minuut.
- Voeg de currykruiden toe en bak nog 1 minuut.

Tip: Het garen van de eieren gaat gemakkelijker in een sauteerpan met dikke bodem. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere sauteerpannen.



Eieren pocheren

- Dek de pan af en laat de eieren 8 - 10 minuten pocheren op middelhoog vuur (zie Tip).
- Haal eventueel halverwege het deksel van de pan, zodat overtollig vocht kan verdampen.

Tip: De eieren zijn gaar als het eiwit niet meer doorzichtig is, maar de eidooiers nog zacht zijn. Als je meer van harde dooiers houdt, kun je de eieren langer garen.



Curry maken

- Voeg de prei en venkel toe en bak nog 3 - 5 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Voeg de bouillon en de kokosmelk toe. Meng goed en laat 3 - 4 minuten koken.
- Voeg de spinazie toe en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout.



Pita bakken

- Bak ondertussen de pita's 4 - 6 minuten in de oven.
- Snijd de limoen in partjes. Verkruiemel de kaas boven een kleine kom.
- Verdeel de shakshuka over de borden en garneer met de kaas.
- Pers 1 limoenpartje uit boven elke portie en serveer de pita's ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Veggie kipstukjes in bladerdeeg met knapperige appelsalade met zure-roomsaus en en Surinaamse kruiden

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Vegan kipstukjes



Bladerdeeg



Knoflookteen



Ui



Gele wortel



Botersla



Appel



Biologische zure room



Verse bladpeterselie



Surinaamse kruiden



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

Zure room wordt gemaakt door verse room te fermenteren met melkzuur.
De frisse en kruidige smaak maakt het een uitstekende toevoeging aan
zowel hartige als zoete gerechten!

Scheur mij af!



Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gele wortel* (stuk(s))	½	¾	1	1	1½	1½
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Appel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] melk (splash)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4017 /960	739 /177
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4,3
Koolhydraten (g)	84	15
Waarvan suikers (g)	17,7	3,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Snijden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie fijn.
- Rol het bladerdeeg uit op een bakplaat met bakpapier.
- Snijd ½ rol bladerdeeg per persoon af. Snijd elke rol bladerdeeg in 3 gelijke stroken, voor drie pakketjes.



Pakketjes maken

- Roer ¾ van de zure room, de helft van de peterselie en de helft van de appel erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel 2 el vulling op één helft van elke bladerdeegstrook. Vouw de andere helft van de bladerdeegstrook over de vulling en duw de zijkanten voorzichtig aan met een vork. Bestrijk de bovenkant met een beetje melk.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de pakketjes gaar zijn.



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en ui 2 minuten.
- Voeg de veggie kipstukjes en de Surinaamse kruidenmix toe en bak 7 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de appel in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Snijd de sla grof. Snijd de wortel in dunne halve maantjes.



Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd, de honing en de overige zure room. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla, de wortel, de overige appelblokjes en de overige peterselie toe.
- Meng goed door de dressing.
- Serveer de pakketjes met de salade.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Cheesy cottage pie

met prei, wortel en tijm

Familie

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aardappelen



Wortel



Ui



Knoflookteen



Prei



Laurierblad



Tomatenpuree



Verse tijm



Worcestershiresaus



Geraspte cheddar



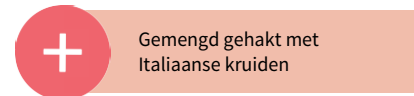
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden



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

Laurierbladeren voegen niet alleen diepte en complexiteit toe aan de smaak van gerechten. Met hun sterke, bittere geur zijn ze ook verrassend nuttig in het afweren van insecten. Dus als je je zorgen maakt over ongedierte in je voorraadkast of tuin, houd dit kruid dan bij de hand!

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, ovenschaal, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm* (g)	2	3	4	5	7	8
Worcestershiresaus (g)	15	30	45	60	75	90
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengd gehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 /828	428 /102
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	20,6	2,5
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	24,2	3
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	2,9	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.
- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Zet de aardappelen onder water in een pot en kook 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Snijd de wortel in kleine blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de prei in de lengte in vieren en snijd vervolgens fijn.



Aardappelen stampen

- Voeg het laurierblad, de tomatenpuree, de worcestershiresaus, de overige tijm en de bloem toe aan de sauteerpan.
- Meng alles goed door elkaar en voeg vervolgens de bouillon toe. Laat het geheel 8 - 10 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd, een klontje boter en een scheutje melk toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



Vulling maken

- Verhit een klontje boter in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de wortel en prei 2 - 3 minuten.
- Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Bereid ondertussen de bouillon. Ris de blaadjes van de tijm en houd wat tijm apart ter garnering.



Serveren

- Haal het laurierblad uit de saus.
- Schep vervolgens de saus in een ovenschaal.
- Verdeel de aardappelpuree eroverheen en bestrooi met de geraspte kaas. Bak de ovenschotel 15 - 20 minuten in de oven, of tot de kaas goudbruin is.
- Verdeel de cottage pie over de borden. Garneer met de achtergehouden tijm.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Gebakken witte kaas met kerstomaten en pecannoten

met zoete-aardappelpuree, rucola en veldsla

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode ui



Rode kerstomaten



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Gezouten gebrande pecannoten



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Hoewel pecannoten meestal noten worden genoemd, zijn ze eigenlijk een fruitsoort!
Ze vallen in de categorie "steenvruchten" - vruchten met een harde pit in het midden.
Andere voorbeelden van steenvruchten zijn perziken, pruimen, kersen en olijven.

Scheur mij af!



Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten gebrande pecannoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	445 /106
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	25	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Weeg beide soorten aardappelen af. Schil of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Aardappelen stampen

- Bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Verdeel de pecannoten erover, zet terug in de oven en bak 3 - 5 minuten verder.
- Stamp de aardappelen en zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of wat kookvocht toe om het smeuïg te maken. Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Leg de ui, puntpaprika en tomaten in een ovenschaal. Leg de kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten.
- Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en strooi de Italiaanse kruidenmix erover.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rucola en veldsla op borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Verdeel de aardappelpuree erover.
- Leg de geroosterde groenten, gebakken kaas en pecannoten erbovenop.
- Besprenkel met het achtergebleven kookvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse bladpeterselie



Prei



Knoflookteen



Ui



Orecchiette



Wortel



Culinaire room



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



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.



Kipfilethaasjes

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, soeppot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	316 /75
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	14,8	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en bereid de bouillon.
- Weeg de pasta af en kook 11 - 13 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de prei in ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Soep maken

- Snijd de kip in blokjes.
- Voeg de bouillon toe. Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, prei en ui 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snijd de verse peterselie fijn.



Serveren

- Meng de pasta en de room door de soep.
- Voeg een scheutje bouillon of water toe als de soep te dik is.
- Meng goed, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.

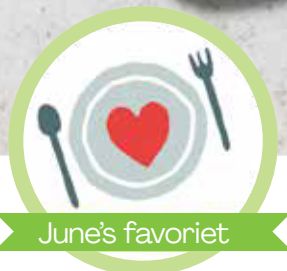


Aubergine fatteh met krokante kikkererwten

met knapperig flatbread en tahin-yoghurtsaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



June's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Fatteh is een populair gerecht uit het Midden-Oosten. Het is niet alleen heerlijk, maar ook een briljante manier om oude pitabroodjes of flatbread te gebruiken! Mijn favoriete eigenschap van fatteh, afgezien van de verschillende lagen, romige, knapperige textuur en hartige kruiden, is dat je het gerecht samen eet en deelt."



Volkoren Libanees flatbread



Kikkererwten



Knoflookteen



Tomaat



Rode puntpaprika



Aubergine



Citroen



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes



Biologische volle yoghurt



Tahin



Ras el hanout



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	355 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,6
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	27	3,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verdeel de aubergine en puntpaprika over een bakplaat met bakpapier en besprenkel een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 15 - 18 minuten in de oven.



Tomatensaus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en verse tomaat 2 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn, de honing en de tomatenblokjes uit pak toe. Laat 4 - 6 minuten pruttelen.
- Voeg de aubergine en de puntpaprika toe aan de saus en laat nog 1 minuut pruttelen (zie Tip).

Tip: Laat langer pruttelen als de saus te dun lijkt.



Flatbread bereiden

- Snijd het flatbread in hapklare reepjes en leg op een andere bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster het brood, boven de groenten, 5 - 7 minuten in de oven.



Yoghurtsaus maken

- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de overige citroen uit in een kleine kom.
- Voeg de yoghurt en de tahin toe aan het citroensap. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Kikkererwten bakken

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de kikkererwten 8 - 9 minuten.
- Voeg de ras el hanout toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof en de tomaat in blokjes.



Serveren

- Serveer de groenten met saus op diepe borden.
- Werk af met de tahin-yoghurtsaus en de kikkererwten.
- Garneer met de peterselie.
- Serveer met het knapperige flatbread en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Romige aardappelschotel met warmgerookte zalm

met kaas, prei, courgette en dille

Familie

Totale tijd: 55 - 65 min.



Aardappelen



Courgette



Prei



Verse dille



Geraspte Goudse kaas



Warmgerookte zalmsnippers



Culinaire room



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

Vandaag serveer je een luxe ovenschotel met warmgerookte zalm, courgette en prei. De combinatie van roux met verse dille maakt dit gerecht af!

Scheur mij af!



Warmgerookte zalmsnippers

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, ovenschaal, pot, steelpan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3368 /805	436 /104
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	28,9	3,7
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	9,1	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon. Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Schil of was de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Kook de aardappelen 10 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de courgette in blokjes. Snijd de prei in dunne ringen.



Saus maken

- Verhit een klontje boter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de bloem 2 - 3 minuten al roerend.
- Verlaag het vuur en voeg de room toe. Blijf constant roeren met een garde.
- Wacht tot de room volledig is opgenomen en herhaal met de bouillon. Verhoog het vuur en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken zodat de saus indikt.
- Voeg ⅔ van de dille toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de prei en courgette 3 - 4 minuten.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Dek de pan af en laat 6 - 8 minuten stoven. Schep af en toe om. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de dille grof.



Servieren

- Vet een ovenschaal in met een klein scheutje olijfolie. Leg eerst de prei en courgette in de ovenschaal en vervolgens de vis. Dek af met de aardappelen.
- Bestrooi met de kaas en giet de saus erover.
- Bak de aardappelschotel 15 - 25 minuten in de oven, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de ovenschotel op borden en garneer met de overige dille.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Witte kaas



Aardappelen



Knoflookteen



Ui



Wortel



Courgette



Afrikaanse kruidenmix



Citroen



Verse gember



Dadelstukjes



Verse bladpeterselie



Paprika



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

Gember is ontzettend veelzijdig. Van zoet tot hartig en van thee tot cake. Gember combineert supergoed met lichtzoete ingrediënten zoals wortel en pompoen, maar ook met andere specerijen zoals anijs en chilipeper.

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	65	130	195	260	325	390
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3217 /769	421 /101
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,6
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	29,9	3,9
Vezen (g)	16	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,5	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Breng water met een flinke snuf zout aan de kook in een pot.
- Was de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember met een fijne rasp. Snijd de paprika in smalle reepjes. Halveer de courgette en wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.



Aardappelen koken

- Kook ondertussen de aardappelen 12 - 15 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

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



Groenten bakken

- Verhit een finke scheut olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de courgette, wortel, paprika, ui, knoflook en gember toe en bak 3 - 4 minuten.
- Voeg de dadels toe en bak 1 - 2 minuten verder.



Garnering voorbereiden

- Snijd ondertussen de peterselie fijn.
- Snijd de citroen in kwarten. Knijp de citroen naar smaak uit boven de groentestoof.
- Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



Laten pruttelen

- Roer de Afrikaanse kruidenmix en de bouillon erdoor. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur.
- Maak wat plaats onderin de pan en leg de witte kaas op de bodem. Breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.



Serveren

- Roer de extra vierge olijfolie en ⅔ van de peterselie door de patatjes. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de patatjes en de groentestoof over diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie en de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sticky BBQ-tofu met frisse maissalsa en zoete chilimayonaise met kruidige rijst en zonnebloempitten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Maïs in blik



BBQ-rub



Paprika



Zoet-pikante chilisaus



Limoen



Barbecuesaus



Verse koriander



Jasmijnrijst



Zonnebloempitten



Tofu



Komkommer



Garnalen



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Barbecuesaus (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	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
Peper en zout	naar smaak					
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	596 /142
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	107	18
Waarvan suikers (g)	31,4	5,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af.
- Roer de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de rijst. Bewaar apart tot serveren.



Salsa maken

- Laat de mais uitlekken in een vergiet. Snijd de koriander grof. Snijd de paprika en komkommer in blokjes.
- Rasp de schil en pers het sap uit de limoen.
- Meng in een saladekom de mais, paprika, komkommer, het limoensap, de extra vierge olijfolie en de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en duw het overtollige vocht eruit. Snijd in blokjes.
- Breng de tofu op smaak met peper en zout. Wentel door de maizena.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de tofu 3 - 4 minuten.
- Roer de BBQ-saus, honing en overige **BBQ-rub** erdoorheen. Verlaag het vuur en kook nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en bestrooi met de limoenrasp naar smaak.
- Leg de salsa en tofu erbovenop en besprenkel met de chilimayonaise.
- Garneer met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Cheesy smashburger tostada's

met augurk-dillemayonaise en knapperige komkommerkoolsla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Gesneden rode kool



Gesneden augurken



Komkommer



Verse dille & bieslook



Mini-tortilla's



Geraspte cheddar



Rode ui



Varkensboerengehakt



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

Door deze tostada's waan je je even in Latijns-Amerika! De tostada is een geroosterde of gefrituurde tortilla en vormt de basis van je gerecht.

Scheur mij af!



Varkensboerengehakt

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, saladekom, kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gesneden rode kool* (g)	50	100	150	200	250	300
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille & bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-tortilla's (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Geraspte cheddar* (g)	40	75	115	150	190	225
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (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
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4284 /1024	775 /185
Vetten (g)	65	12
Waarvan verzadigd (g)	18,7	3,4
Koolhydraten (g)	70	13
Waarvan suikers (g)	15,7	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	38	7
Zout (g)	3,8	0,7

Allergenen

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



Voorbereiden

- Snipper de ui en voeg de helft toe aan een kom.
- Voeg het gehakt toe en kneed goed door. Verdeel het gehakt in 3 ballen per persoon.
- Druk vervolgens op elke tortilla 1 gehaktbal plat. Druk het gehakt zo plat mogelijk zodat er ½ cm ruimte overblijft aan de randen van de tortilla's.



Komkommerkoolsla maken

- Snijd ondertussen de komkommer in blokjes. Snijd of knip de bieslook en dille fijn.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn en de honing.
- Voeg de rode kool, komkommer en de helft van de verse kruiden toe. Meng goed door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Tortilla's bakken

- Verhit de zonnebloemolie in 2 pannen op middelhoog vuur. Bak de tortilla's, met het gehakt naar beneden, 3 minuten.
- Draai de tortilla's om en bak nog 1 minuut.
- Verdeel de kaas eroverheen en laat smelten (zie Tip).

Gezondheidstip 🍏 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de kaas. De overige kaas kun je een andere keer gebruiken.



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de mosterd, augurken, de overige ui en de overige verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel wat van de komkommerkoolsla over de tortilla's en besprenkel met de saus.
- Serveer de overige koolsla ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Wrap met krokante kip

met mangoketchup en regenboogkoolsla

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Ui



Oranjevoen krokante kipschnitzel



Mangketchup



Rode kool, witte kool en wortel



Witte tortilla



Paprika



Little gem



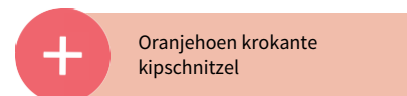
BBQ-rub



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

Het kleine broertje van romaine is little gem. De iets zoetere smaak en stevigere crunch passen perfect bij dit gerecht!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Oranjehoen krokante kipschnitzel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mangoketchup* (g)	45	90	135	180	225	270
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4063 /971	627 /150
Vetten (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	6,6	1
Koolhydraten (g)	93	14
Waarvan suikers (g)	21,9	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,9	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. Snijd de paprika in dunne repen.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de schnitzel in 5 minuten goudbruin. Keer regelmatig om.
- Haal de schnitzel uit de pan wanneer deze klaar is en snijd in reepjes.



Koolsla maken

- Meng in een kom de koolmix met de suiker, wittewijnazijn en de helft van de mayonaise (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mangoketchup met de overige mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Proef en voeg eventueel pikante rode saus naar smaak toe.

Gezondheidstip 🥗 *Let jij op je calorie-inname? Vervang de mayonaise dan door yoghurt.*



Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de ui, paprika en **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de sla grof.



Serveren

- Verdeel de tortilla's over de borden.
- Serveer de ingrediënten in aparte schaaltes zodat iedereen zelf de wraps naar smaak kan beleggen.
- Besprenkel met de mangosaus.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met
Mediterrane kruiden



Mascarpone



Vers basilicum



Knoflookteen



Rode puntpaprika



Grana
Padanovlokken DOP



Ui



Passata



Spaghetti



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

Mascarpone valt onder de verse kaas, net als de cottage cheese, verse roomkaas en verse meikaas. Als bij de productie van kaas de rijping ontbreekt, dan is het een verse kaas.

Scheur mij af!



Kipgehakt met Mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3272 /782	643 /154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	16
Waarvan suikers (g)	16,8	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen

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



Vorbereiden

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

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



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de pan van het vuur en meng de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta toe aan de saus. Meng 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon door de saus. Breng op smaak met flink wat peper en zout.



Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los samen met de knoflook en ui.
- Voeg de puntpaprika en de passata toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de sauteerpan.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Cheesy fusilli met oesterzwammen, linzen en basilicum

met tomatensaus en Siciliaanse kruiden

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Rode splitlinzen



Volkoren fusilli



Knoflookteen



Ui



Wortel



Oesterzwammen



Passata



Worcestershiresaus



Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Vers basilicum



Grana Padanovlokken DOP



Geraspte Goudse kaas



Kipgehakt met Mediterrane kruiden



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, sauteerpan of grote pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Oesterzwammen* (g)	100	200	300	400	500	600
Passata (g)	200	390	400	780	790	1170
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Grana Padanovlokken DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75

Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2950 / 705	513 / 123
Vetten (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1,1
Koolhydraten (g)	95	16
Waarvan suikers (g)	23,8	4,1
Vezels (g)	23	4
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2	0,3

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.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Kook de pasta 4 minuten.
- Voeg de wortel en de linzen toe en kook nog 8 - 10 minuten. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.



Basilicum snijden

- Blus af met de worcestershiresaus. Voeg de passata, Sicilaanse kruidenmix, zwarte balsamicoazijn en suiker toe.
- Laat zachtjes koken tot de pasta, linzen en wortel gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.



Groenten bakken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en ui 3 - 4 minuten.
- Scheur de oesterzwammen in grove stukken en voeg samen met de Italiaanse kruiden toe aan de sauteerpan. Bak 6 - 8 minuten.



Serveren

- Voeg de pasta, linzen en wortel toe aan de saus. Roer goed door. Voeg een scheutje kookvocht toe als de saus te droog lijkt. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta over diepe borden.
- Garneer met beide kazen en het basilicum.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het bakken van de specerijen en ga verder zoals beschreven.



Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kip

met pinda's en verse koriander

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse udonnoedels



Kipgehakt met Oosterse kruiden



Knoflookteen



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus met minder zout



Rode peper



Rode ui



Komkommer



Pruimtomaat



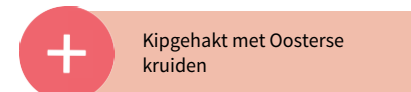
Verse koriander



Ongezoeten pinda's



Speciaal ingrediënt in je box! De sojasaus in jouw box bevat minder zout, maar is minstens zo lekker. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Saladekom, kleine kom, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Kipgehakt met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2243 /536	398 /95
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	16,5	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de limoen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de zoete Aziatische saus met de sojasaus, gemberpuree, knoflook en suiker. Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon toe en meng goed.



Gehakt bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de udonnoedels en ⅔ van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de **rode peper** (let op: *pikant!* Gebruik *naar smaak*) in fijne ringen.



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip). Snijd de koriander fijn.
- Meng in een saladekom de komkommer, tomaat, ui en koriander.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan de ui in stap 3.



Serveren

- Voeg de udonnoedels en toe aan de saladekom. Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige limoenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus.
- Voeg **rode peper** naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Volkoren spaghetti met geroosterde-paprikasaus met geitenkaas, courgette en vers basilicum

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Paprika



Courgette



Siciliaanse kruidenmix



Knoflookteen



Rode ui



Vers basilicum



Verse geitenkaas



Volkoren spaghetti



Passata



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!



Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, sauteerpan, hoge kom, staafmixer, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Verse geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
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)	2853 /682	461 /110
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	78	13
Waarvan suikers (g)	20,6	3,3
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



Groenten roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de paprika in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Snijd de courgette in blokjes.
- Meng op een bakplaat met bakpapier de paprika en de courgette met een scheutje olijfolie. Bestrooi met ⅓ van de Siciliaanse kruidenmix en meng goed. Dek de groenten losjes af met aluminiumfolie en rooster 13 - 15 minuten in de oven.
- Verwijder de aluminiumfolie en rooster nog 10 minuten.



Saus maken

- Blus af met de passata, de zwarte balsamicoazijn en het water voor saus. Verlaag het vuur en laat 6 - 8 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Verkruimel de geitenkaas.
- Voeg de geroosterde paprika toe aan een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde puree.



Snijden

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de spaghetti in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, ui en de overige Siciliaanse kruiden 2 minuten.



Serveren

- Voeg de geroosterde courgette en de gepureerde paprika toe aan de sauteerpan. Breng op smaak met peper en zout en laat nog 4 - 6 minuten pruttelen op middelmatig vuur.
- Meng de spaghetti door de paprikasaus.
- Verdeel de spaghetti over de borden.
- Verdeel de geitenkaas erover en garneer het gerecht met het basilicum.

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het bakken van de specerijen en ga verder zoals beschreven.



Varkensoester met peultjes

met wortelpuree en saus van sjalot

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

Peultjes zijn een erwtensoort die in zijn geheel wordt gegeten, met peul en al. Ze zijn zoet en knapperig en voegen een frisse knapperigheid toe aan wokgerechten, salades en bijgerechten.

Scheur mij af!



Varkensoester

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pot met deksel, aardappelstamper, steelpan, pan, garde

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaar]dige boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2423 / 579	323 / 77
Vetten (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	13,5	1,8
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	18,2	2,4
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de varkensoster uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip).
- Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot voor de wortels en aardappelen.
- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn.

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



Saus maken

- Verhoog het vuur van de pan en blus af met de bouillon en zwarte balsamicoazijn.
- Roer de mosterd door de saus en breng op smaak met peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft reduceren.
- Voeg, vlak voor serveren, een flinke klont boter toe. Roer goed door met een garde.



Groenten koken

- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de wortel in blokjes van 2 cm.
- Kook de wortels, afgedekt, 5 minuten.
- Voeg de aardappelen toe en kook 15 minuten verder. Zorg dat de wortels en aardappelen ruim onder water staan. Breng op smaak met peper en zout.
- Giet af zodra beide gaar zijn, maar bewaar een beetje kookvocht. Laat uitstomen.



Peultjes koken

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



Varkensoester bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelmatig vuur en fruit de sjalot en knoflook 3 - 4 minuten. Haal de helft van de sjalot en knoflook uit de pan en bewaar apart.
- Wrijf ondertussen de varkensoster in met peper en zout. Voeg de varkensoster toe aan dezelfde pan en bak in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Haal de varkensoster daarna uit de pan, leg in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven.



Serveren

- Snijd de varkensoster in sneetjes.
- Serveer de puree op borden.
- Leg de varkensoster en de peultjes erbovenop.
- Serveer de saus ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met zoet-pikante chilisaus en salade met zure room

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Biologische zure room



Paprikapoeder



Kipfilethaasjes



Komkommer



Panko paneermeel



Zoet-pikante chilisaus



Botersla



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

Drink een glas water - of eet een komkommer! Komkommers bestaan voor ongeveer 96% uit water en één middelgrote komkommer staat gelijk aan meer dan 170 ml water. Je kunt dus snacken en tegelijkertijd gehydrateerd blijven.

Scheur mij af!



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, diep bord, keukenpapier, bord, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	435 /104
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,8
Koolhydraten (g)	63	10
Waarvan suikers (g)	9,2	1,4
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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

1



Frietjes bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was of schil de aardappelen en snijd in frieten van maximaal 1 cm dik.
- Meng de frieten in een kom met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.

4



Nuggets paneren

- Voeg de panko toe aan een diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de nuggets erdoor tot ze volledig bedekt zijn met een laagje panko.

2



Nuggets maken

- Meng in een kom de helft van de zure room met het paprikapoeder en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de kip in gelijke stukjes van 3 cm om nuggets te maken. Bedek de nuggets met het zure-roomsausje.

5



Nuggets bakken

- Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak, zodra de olie goed heet is, de nuggets 2 - 3 minuten per kant, of tot ze goudbruin kleuren.
- Haal uit de pan en leg op het bord met keukenpapier.

3



Salade maken

- Scheur de sla grof en snijd de komkommer in halve maantjes. Voeg beide toe aan een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en de overige zure room toe. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de nuggets met de frietjes en de salade.
- Serveer de zoet-pikante chilisaus ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Hamburger met cheesy pesto-aardappelpuree en basilicum

met courgette, oregano, gebakken ui en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



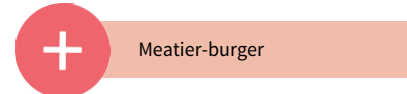
- Groenepestokaasblokjes
- Aardappelen
- Courgette
- Ui
- Spinazie
- Gedroogde oregano
- Basilicumcrème
- Vers basilicum
- Meatier-burger



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

Basilicum associeer je misschien vooral met de Italiaanse keuken, maar het komt oorspronkelijk uit India. Daar ontstond het meer dan 4000 jaar geleden voordat het langzaam zijn weg vond naar Europa - en nu naar jouw bord!

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan, pot, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Groenepestokaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3393 /811	534 /128
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	23,3	3,7
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	10,2	1,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruiem het bouillonblokje erboven.Voeg de aardappelen toe en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en voeg de aardappelen terug toe aan de pot.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.
- Snijd de courgette in staafjes van 5 cm.



Puree maken

- Blus de ui af met de witte balsamicoazijn. Houd op middelmatig vuur warm tot serveren. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd het basilicum in reepjes.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een klontje boter en eventueel een scheutje kookvocht toe en stamp goed door.
- Roer de kaas, de basilicumcrème en het basilicum erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Groenten en burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de oregano 5 - 7 minuten.
- Roer, wanneer de courgette gaar is, de spinazie erdoor. Laat de spinazie slinken en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Voeg de ui en de burger toe en bak de burger 3 - 4 minuten per kant.
- Haal de burger uit de sauteerpan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.



Serveren

- Verdeel de aardappelpuree over de borden en leg alles erbovenop.
- Serveer met de balsamico-ui.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Kippendijreepjes met koolrabi

met kruidige bulgur, labne, vadouvan en spinazie

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Kippendijreepjes met kebabkruiden



Bulgur



Rode ui



Koolrabi



Spinazie



Labne



Vadouvan



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

Labne dankt zijn naam aan het Arabische woord "laban", wat melk betekent.

Scheur mij af!



Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Labne* (g)	40	80	120	160	200	240
Vadouvan (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	500	675	850	1025
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	2887 /690	410 /98
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	14	2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Bulgur maken

- Bereid de bouillon en snipper de ui.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de vadouvan en de bulgur toe en bak 1 minuut al roerend.
- Schenk de bouillon erbij en kook, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Roer regelmatig en laat uitstomen.



Koolrabi afmaken

- Roer de honing en de helft van de spinazie door de koolrabi. Bak nog 1 - 2 minuten, of tot de spinazie geslonken is.
- Voeg de koolrabi met spinazie toe aan de bulgur.
- Voeg de witte balsamicoazijn en de overige spinazie toe en meng goed.



Koolrabi bereiden

- Schil de koolrabi en snijd in kleine blokjes.
- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan op middelhoog vuur. Stoof de koolrabi, afgedekt, 3 - 5 minuten.
- Haal het deksel van de pan, besprenkel met een klein scheutje olijfolie en bak nog 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de spinazie grof.



Serveren

- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de kip 7 minuten.
- Roer de helft van de kip door de bulgur en verdeel over de borden.
- Leg de overige kip erbovenop.
- Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en verdeel er een toefje labne bovenop.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Salade met garnalen en avocado

met romige groene saus, verse kruiden en zoetzure ui

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Garnalen



Avocado



Rode ui



Aardappelen



Little gem



Verse bieslook, dille
en bladpeterselie



Geel mosterdzaad



Knoflookteen



Honing-gemberdressing



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

Mosterdplanten zijn winterhard en worden over de hele wereld gekweekt.
Bijna elk deel van de plant is eetbaar, inclusief de bloemen, bladeren en
zaden!

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, staafmixer of blender, hoge kom, saladekom, kleine steelpan, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	1½	2	2½
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook, dille en bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Water voor de aardappelen (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2803 /670	440 /105
Vetten (g)	43	7
Waarvan verzadigd (g)	6,1	1
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	11,3	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Aardappelwedges maken

- Was de aardappelen en snijd in kwarten.
- Voeg de aardappelen en de aangegeven hoeveelheid water toe aan een sauteerpan. Stoom, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de pan en giet eventueel af. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bak de aardappelen in 5 - 7 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Voeg de mayonaise, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn en ½ avocado per persoon toe aan een hoge kom.
- Breng op smaak met peper en zout en mix met een staafmixer tot een gladde saus.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik is.
- Roer de helft van de peterselie en de helft van de bieslook erdoor en bewaar tot serveren.



Ui bereiden

- Snipper ondertussen de ui.
- Voeg de wittewijnazijn, suiker en het water voor de saus toe aan een kleine steelpan op middelmatig vuur.
- Voeg, zodra de suiker is opgelost, de ui en het mosterdzaad toe en kook zachtjes 10 - 15 minuten.



Garnalen bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de knoflook en garnalen 3 minuten.
- Haal van het vuur en voeg de honing-gemberdressing en de dille toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Groenten snijden

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Snijd de little gem in repen.
- Haal de dille uit de verse kruidenmix, hak fijn en bewaar apart.
- Snijd de peterselie en bieslook fijn.



Serveren

- Meng in een saladekom de little gem en patatjes met de groene saus.
- Schep goed om en verdeel de salade over de borden.
- Verdeel de ingelegde ui erover.
- Leg alles erbovenop en garneer met de overige verse kruiden.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Poké bowl met gefrituurde kip

met avocado, appelsien en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



Komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



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

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

Scheur mij af!



Kipfilethaasjes

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 kom, pot, keukenpapier, bord, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	¾	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	526 /126
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	7,6	1,1
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3	0,4

Allergenen

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



Rijst koken

- Bereid de bouillon. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein klontje boter in een pot op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 - 2 minuten.
- Roer de rijst en bouillon erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en kook de rijst in 10 minuten gaar.
- Snijd ondertussen met een scherp mes de schil en het witte vlies van de appelsien. Snijd de vruchtvleespartjes los van de vliezen en snijd in blokjes.



Kip frituren

- Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken.
- Voeg de kip voorzichtig toe en bak 4 - 6 minuten. Keer halverwege om (zie Tip). Leg op het bord met keukenpapier.

Tip: Spettert de olie in de pan erg hard? Draai het vuur wat lager en zet het deksel voorzichtig op de pan.



Beslag maken

- Dep de kipfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag van de Koreaanse kruidenmix, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Bedek de kip met het beslag.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Zet een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde kip na het bakken op te laten uitlekken.



Serveren

- Snijd de komkommer in blokjes. Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakken.
- Meng in een kleine kom de sojasaus, de mayonaise en honing. Roer de wittewijnazijn door de rijst.
- Serveer de rijst in kommen of diepe borden.
- Verdeel alle ingrediënten over de rijst. Besprenkel met de saus en garneer met de sesamzaadjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Mujaddara met harissa, kerstomaten en komkommeryoghurt

klassieke Midden-Oosterse rijst en linzen met gebakken ui

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Linzen



Komkommer



Biologische
volle yoghurt



Gemalen komijnzaad



Gemalen kurkuma



Rode kerstomaten



Verse bladpeterselie
en munt



Knoflookteen



Citroen



Hello Harissa



Ui



Uienchutney



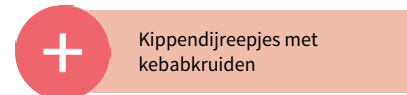
Gemalen kaneel



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

Mujaddara is een gerecht uit het Midden-Oosten, dat bestaat uit uit
linzen, rijst en gekaramelliseerde ui. Een eenvoudige, smaakvolle
maaltijd!

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, pot met deksel, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kaneel (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2812 /672	343 /82
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,5
Koolhydraten (g)	106	13
Waarvan suikers (g)	22,8	2,8
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	2,9	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.
- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de rijst, komijn, kaneel en kurkuma toe. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.



Ui bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui 4 minuten.
- Voeg de uienchutney toe en bak 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen toe aan de rijst en roer goed door.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes. Snijd de verse kruiden grof. Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de andere helft uit boven een kom.



Tomaten roosteren

- Verdeel de kerstomaten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Voeg de zwarte balsamicoazijn, honing, **Hello Harissa** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de helft van de knoflook toe. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 10 - 15 minuten in de oven.
- Laat ondertussen de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de ui in halve ringen.



Serveren

- Voeg de komkommer, yoghurt, overige knoflook en de helft van de verse kruiden toe aan de kom met citroensap. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de mujaddara over diepe borden. Verdeel de ui, komkommeryoghurt en kerstomaten eroverheen.
- Garneer met de overige verse kruiden.
- Serveer de citroenpartjes ernaast.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sticky piri-pirizalm met wortellinten

met parelcouscous en korianderdressing

Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Zalmfilet



Piri-pirikruiden



Parelcouscous



Courgette



Rode ui



Wortel



Koreaanse kruidenmix



Verse koriander



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

Zalm is, net als een flamingo, roze door wat hij eet! De kleur komt van een pigment dat ze opnemen uit bijvoorbeeld garnalen.

Scheur mij af!



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan, pot met deksel, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3740 /894	550 /132
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	29,9	4,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot en kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af indien nodig en bewaar afgedekt.
- Schaaf ondertussen met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de wortel.
- Meng in een kom de suiker met de wittewijnazijn. Voeg de wortellinten toe en meng goed. Bewaar apart.



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi met de **piri-pirikruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de vis 2 - 3 minuten op de huid.
- Draai de vis om en bak nog 2 minuten op de andere kant.
- Voeg in de laatste minuut de honing toe.



Groenten bakken

- Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de courgette en ui 5 - 7 minuten.
- Snijd ondertussen de koriander fijn.



Serveren

- Roer de Koreaanse kruiden en de gebakken groenten door de parelcouscous. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous op diepe borden en leg alles erbovenop.
- Meng het achtergebleven vocht van de ingelegde wortel met de mayonaise en de helft van de koriander.
- Besprenkel met de dressing en garneer met de overige koriander.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Steak met romige venkelrisotto

met geroosterde tomaat, citroen en Italiaanse kruiden

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Risottorijst



Gemarineerde steak



Knoflookteen



Rode ui



Venkel



Tomaat



Citroen



Roomkaas



Italiaanse kruiden



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

Tomaten zijn door ontdekkingsreizigers naar Europa gebracht. In de eerste instantie werden ze in Zuid-Amerika als sierplanten gekweekt, maar al snel ontdekten men hun verukkelijke smaak en culinaire veelzijdigheid.

Scheur mij af!



Gemarineerde steak

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, kom, fijne rasp, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	336 /80
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	12,8	1,5
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	15,1	1,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de tomaat in kwarten, leg op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 18 - 20 minuten in de oven.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.



Risotto afmaken

- 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.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.



Venkel bakken

- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes. Houd het venkelloof apart om later als garnering te gebruiken.
- Verhit een klontje boter in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de ui en ¾ van de venkel 4 - 5 minuten.
- Voeg daarna de knoflook en de risottorijst toe en bak nog 2 minuten op laag vuur.



Steak bakken

- Voeg, wanneer de risotto klaar is, de roomkaas, Italiaanse kruiden en ½ tl citroenrasp per persoon toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak, als de pan goed heet is, de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, breng op smaak met peper en laat onder aluminiumfolie rusten.



Risotto maken

- Meng in een kom de overige venkel met de suiker en ⅓ van de wittewijnazijn. Breng op smaak met een snuifje zout en houd apart. Schep regelmatig om.
- Blus af met de overige wittewijnazijn. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de rijstkorrels de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de risottokorrels is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon.



Serveren

- Snijd de steak, tegen de draad in, in sneetjes.
- Serveer de risotto op diepe borden. Leg de steak en de geroosterde tomaat erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elk bord en garneer met het venkelloof.
- Serveer de venkelsalade en de overige citroenpartjes eraast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Tuna melt naanpizza

met Siciliaanse kruiden, bieslook en knapperige salade

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Tonijn in water



Naanbrood



Geraspte Goudse kaas



Mini-komkommer



Pruimtomaat



Passata



Siciliaanse kruidenmix



Rode ui



Verse bieslook



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

In dit recept gebruik je een naanbrood als bodem voor je pizza. Omdat het naanbrood al gaar is, hoeft het maar kort in de oven. Dat scheelt jou weer tijd!

Scheur mij af!



Tonijn in water

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote saladekom, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tonijn in water (blik(ken))	1	1	2	2	3	3
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	578 /138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,4
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	19,2	3,7
Vezen (g)	8	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, passata, Siciliaanse kruiden, de zwarte balsamicoazijn en de helft van de suiker toe en bak 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Salade maken

- Snijd ondertussen de komkommer in dunne halve maantjes. Snijd de tomaat in partjes. Snijd de bieslook fijn.
- Meng in een grote saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie, de mosterd en de overige suiker. Breng op smaak met peper en zout.



Naanpizza beleggen

- Leg de naan op een bakplaat met bakpapier en bak 4 - 5 minuten voor in de oven.
- Laat ondertussen de tonijn uitlekken.
- Besmeer de naan met de tomatensaus. Beleg met de tonijn en de helft van de ui. Verdeel de geraspte belegen kaas over de naanpizza's.
- Bak de naanpizza's 5 - 8 minuten in de oven.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de tomaat, komkommer en bieslook toe aan de saladekom.
- Voeg de overige ui toe en meng goed met de dressing.
- Serveer de naanpizza's met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Pangasiusfilet in botersaus met citroen en kappertjes

met kruidige parelcouscous, olijven en peterselie

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Pangasiusfilet



Passata



Rode ui



Rode puntpaprika



Citroen



Kalamata-olijven



Kappertjes



Verse bladpeterselie



Gedroogde oregano



Paprikapoeder



Siciliaanse kruidenmix



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.



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pot, keukenpapier, kleine kom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	562 / 134
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	2,1
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	18,5	3,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	2,5	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 parelcouscous in 12 - 14 minuten gaar. Giet af en bewaar apart.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in reepjes en snijd de ui in halve ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelmatig vuur. Bak de puntpaprika met de helft van de ui 3 - 5 minuten.



Parelcouscous afmaken

- Snijd de olijven in schijfjes en snijd de peterselie grof.
- Voeg de tomatensaus, zodra deze klaar is, toe aan de parelcouscous en meng goed. Voeg de olijven, de oregano, het paprikapoeder en ⅔ van de peterselie toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de passata, de Siciliaanse kruiden en de suiker toe. Meng goed en laat nog 5 minuten koken. Voeg eventueel een scheutje water toe als de saus te dik is.
- Rasp ondertussen de schil van de citroen en snijd de citroen in partjes.
- Pers 1 citroenpartje per persoon uit boven een kleine kom.



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Verjit een flinke klont boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de vis met de kappertjes en de overige ui 3 minuten per kant.
- Voeg daarna het citroensap toe. Leg de vis met de saus op de parelcouscous.
- Garneer met de citroenrasp en de overige peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



BBQ-tempehburrito's met smashed avocado

met tomaat-maïssalsa, kruidige rijst en koriander

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Tempehblokkjes



Volkoren tortilla



Barbecuesaus



Maïs in blik



Paprika



Mexicaanse kruiden



Witte langgraanrijst



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Verse koriander



Avocado



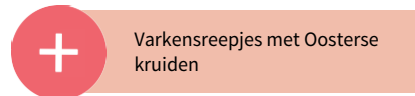
Peruaanse kruidenmix



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

Het verschil tussen tempeh en tofu is dat tofu wordt gemaakt van sojamelk, terwijl tempeh wordt gemaakt van gefermenteerde hele sojabonen. Dit geeft tempeh een stevigere, meer chewy textuur en een nootachtige, aardse 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

Aluminiumfolie, pot, zeef, pan, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tempehblokjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Barbecuesaus (g)	25	50	75	100	125	150
Maïs in blik (g)	70	140	200	285	340	425
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3109 /743	606 /145
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	4	0,8
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	23	4,5
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	31	6
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.
- Breng water aan de kook in een pot. Kook de rijst 8 - 10 minuten.
- Giet af, roer de Peruaanse kruidenmix erdoor en houd apart.
- Snijd de paprika in reepjes.



Avocado prakken

- Laat de mais uitlekken en snijd de tomaat in blokjes.
- Meng in een kleine kom de mais, de tomaat, de wittewijnazijn en de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Prak in een andere kleine kom de avocado met de **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en breng op smaak met peper en zout.



Koriander snijden

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de tempeh en de paprika 4 minuten.
- Voeg de barbecuesaus en het gerookte paprikapoeder toe aan de pan en bak nog 2 minuten.
- Snijd ondertussen de koriander grof.



Serveren

- Wikkel de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 2 - 3 minuten in de oven.
- Beleg de tortilla's met de rijst en verdeel de overige ingrediënten er naar smaak overheen.
- Rol de tortilla's stevig op en wikkel in aluminiumfolie zodat de burrito's goed bij elkaar blijven.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Couscousbowl met varkensreepjes, aubergine en tahinsaus met gefrituurde uitjes, kerstomatensalade en verse kruiden

Supersnel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Varkensreepjes met Oosterse kruiden



Volkoren couscous



Zwarteknoflookmarinade



Aubergine



Sjalot



Rode kerstomaten



Limoen



Midden-Oosterse kruidenmix



Verse munt



Tahinsaus



Gefrituurde uitjes



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

De zwarteknoflookmarinade in dit recept is gemaakt met echte zwarte knoflook. Het voegt daarmee een heerlijk gekaramelliseerde umami-smaak toe aan dit gerecht.

Scheur mij af!



Varkensreepjes met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot met deksel, vershoudfolie, saladekom, pan, hittebestendige kom

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren couscous (g)	75	150	225	300	375	450
Zwarteknoflookmarinade* (g)	15	30	45	60	75	90
Aubergine* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tahinaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	437 /105
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,1
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	25,1	3,4
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	40	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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



Couscous bereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de couscous toe en laat, afgedekt, 8 minuten staan.
- Voeg de zwarteknoflookmarinade toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



Varkensreepjes bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op hoog vuur. Bak de varkensreepjes met de overige Midden-Oosterse kruiden 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn.
- Besprenkel met de honing en zet het vuur uit.
- Halveer de tomaten. Snipper de sjalot en snijd de munt grof. Voeg de tomaten, sjalot en munt toe aan een saladekom.
- Snijd de limoen in 6 partjes



Aubergine in de microgolf

- Snijd de aubergine in de lengte in partjes. Bestrooi met de helft van de Midden-Oosterse kruiden en voeg de aubergine toe aan een hittebestendige kom.
- Dek de kom af met vershoudfolie en verwarm 4 - 5 minuten in de microgolf op de hoogste stand, of tot de aubergine zacht is.
- Verwarm, als de partjes nog stevig zijn, de aubergine 1 - 2 minuten langer in de microgolf.



Serveren

- Knijp 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de couscous in kommen. Verdeel alles eroverheen.
- Besprenkel met de tahinaus en garneer met de gefrituurde uitjes.
- Serveer de overige limoenpartjes eraast.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Gentse waterzooi met kippendij

met wortel, bleekselder en prei

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kippendij



Verse tijm



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Bleekselder



Verse krulpeterselie



Aardappelen



Wortel



Prei



Culinaire room



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

Waterzooi werd oorspronkelijk bereid met zoetwatervis uit de Gentse rivieren en kanalen. Het was naar verluidt een lievelingsgerecht van Keizer Karel V - zelf een Gentenaar!

Scheur mij af!



Kippendijfilet

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

Steeplan met deksel, soeppot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bleekselder* (stengel(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Prei* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2678 /640	272 /65
Vetten (g)	34	3
Waarvan verzadigd (g)	19,2	1,9
Koolhydraten (g)	53	5
Waarvan suikers (g)	12,6	1,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Kip pocheren

- Bereid de bouillon in een steelpan.
- Snijd de kip op twee plekken in. Voeg de kip, de hele tijmtakjes en laurier toe aan de bouillon. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken, of tot de kip gaar is.
- Haal de kip met een schuimspaan uit de bouillon en laat afkoelen. Bewaar de bouillon.



Waterzooi bereiden

- Snijd de wortel en prei in lange staafjes.
- Verhit een flinke klont boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de prei, wortel, bleekselder, aardappelen, wittewijnazijn en de bouillon toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten koken.



Groenten snijden

- Snipper ondertussen de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bleekselder in halve maantjes. Snijd de peterselie fijn.
- Was de aardappelen grondig en snijd in grove stukken.

Weetje 🍏 Bleekselder zit bomvol vitamine A en C, en calcium. Lekker in dit gerecht, in soep, risotto of als snack met een dip. Naast de bleekselder zit er ook veel vitamine A in de wortel.



Serveren

- Trek met twee vorken het kippenvlees uit elkaar. Voeg toe aan de soeppot. Laat 8 - 10 minuten zachtjes koken, of tot de patatjes gaar zijn.
- Roer de room erdoor en breng op smaak met peper en zout. Haal vlak voor serveren de laurier en de tijm uit de pot.
- Serveer de waterzooi in kommen of diepe borden. Garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Mac & Cheese uit de oven met geroosterde pompoenpitten

met verborgen groenten voor kinderen: wortel, pompoen en ui

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



Wortel



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

Met onze verborgen-groentenrecepten kun jij maaltijden serveren die niet alleen vers en makkelijk te maken zijn, maar die stiekem boordevol groenten zitten die kinderen normaal naar de zijkant van hun bord duwen. Een stressvrij familiediner!

Scheur mij af!



Ontbijtspek

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, hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	2803 /670	546 /131
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	13	2,5
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	13,6	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,3	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot en kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de wortel in blokjes.



Saus maken

- Voeg de wortel en pompoen toe aan een hoge kom. Voeg de roomkaas toe en pureer met een staafmixer tot een gladde saus.
- Schenk de saus vervolgens terug in de pan. Voeg de pasta en ⅔ van de kaas toe, roer goed door.
- Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige kaas. Bak 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant goudbruin kleurt.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui, de knoflook en het paprikapoeder 2 - 3 minuten.
- Voeg de pompoen, wortel en tijm toe en bak 4 - 6 minuten.
- Blus af met de bouillon en laat, afgedekt, 8 - 11 minuten stoven, of tot de pompoen zacht is. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Serveer de pasta over borden en garneer met de pompoenpitten.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Familie pasta-avond: Tex-Mex fusilli met avocado en cheddar

zelf samenstellen, samen genieten!

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren fusilli



Courgette



Knoflookteen



Tomatenblokjes met knoflook en ui



Geraspte cheddar



Verse bladpeterselie



Avocado



Limoen



Biologische zure room



Maïs in blik



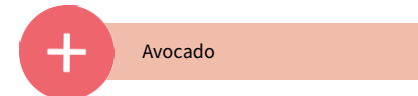
Peruaanse kruidenmix



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

Iedereen aan tafel, inclusief de jongste chefs, kan de maaltijd precies aanpassen naar hun smaak! Dit recept heeft kies-en-mix-toppings, zodat je zelf kunt bepalen wat jij toevoegt.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, pot, zeef, 2x pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte cheddar* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Peruaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	3694 /883	651 /156
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,6
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	25,6	4,5
Vezels (g)	17	3
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 en kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en houd de pasta apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de Peruaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Voeg vervolgens de suiker en zwarte balsamicoazijn toe.



Garnituur voorbereiden

- Laat de mais uitlekken.
- Verhit een klontje boter in een andere pan op middelhoog vuur en bak de mais 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vrucht vlees in plakken. Snijd de peterselie grof. Snijd de limoen in partjes.



Courgette bakken

- Verlaag het vuur en laat de tomatenblokjes, afgedekt, 8 - 10 minuten sudderen. Zet daarna het vuur uit en roer de pasta erdoorheen.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de courgette 1 - 2 minuten.
- Voeg de knoflook toe en bak nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de pasta in kommen of op diepe borden.
- Serveer alle toppings in aparte kommen, zodat iedereen zelf een pastabowl kan samenstellen (of stel eventueel de bowls samen vóór het serveren).

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Fluweelzachte broccolisoup met knoflook-ciabatta

één simpel recept, met extra smaken voor ouders!

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Aardappelen



Zonnebloempitten



Gedroogde tijm



Kruidenroomkaas



Blauwekaasblokjes



Witte ciabatta



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

Je kunt dit recept makkelijk aanpassen aan de smaak van jouw kleintjes, zonder
te hoeven inleveren op je eigen smaak. Houd het simpel voor de kinderen en
geniet van de ingrediënten die speciaal voor jou zijn toegevoegd!



Serranoham

Scheur mij af!

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Soeppot met deksel, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Blauwekaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
[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)	3259 / 779	314 / 75
Vetten (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	16,9	1,6
Koolhydraten (g)	73	7
Waarvan suikers (g)	7,8	0,8
Vezels (g)	24	2
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Weeg de broccoli af. Snijd de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Was of schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken van 1 cm.

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Vervang dan de helft van de bouillon met kokend water.*



Zonnebloempitten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op middellaag vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze beginnen te kleuren.
- Haal uit de pan en bewaar apart.



Soep koken

- Verhit een klontje boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de ui, de tijm en de helft van de knoflook 1 - 2 minuten.
- Voeg de broccoli, de aardappelen en de bouillon toe. Breng aan de kook en kook, afgedekt, 13 - 15 minuten op middelmatig vuur.



Soep afmaken

- Haal de soeppot van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Roer de kruidenroomkaas erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel extra water toe voor een dunnere soep.



Knoflookbrood maken

- Snijd ondertussen de broodjes open.
- Besprenkel met olijfolie en wrijf de overige knoflook erover.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.



Serveren

- Verdeel de soep over kommen of diepe borden en serveer met het knoflookbrood.
- Voor ouders: garneer met de zonnebloempitten en de blauwekaasblokjes.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt.



Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Rode ui



Komkommer



Italiaanse kruiden



Maïs in blik



Mini-romatomaten



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

Mini-romatomaten lijken misschien op kerstomaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan kerstomaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!



Kipfilet met mediterrane kruiden

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 saladekom, pot, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	2619 /626	436 /104
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Krieltjes koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de krieltjes.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Kook de krieltjes in 12 - 14 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Bewaar apart en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



Salade maken

- Voeg de krieltjes, komkommer, tomaat, ui en mais toe aan de saladekom.
- Meng door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Snipper ondertussen de ui heel fijn (zie Tip).
- Giet de mais af. Halveer de mini-romatomaten. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en de Italiaanse kruidenmix.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui in stap 4.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kipfilet nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in sneetjes.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de kip erbovenop.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Pindatastische traybake met varkenshaasstukjes

met patatjes, nasi-bamikruiden en courgette

Totale tijd: 35 - 45 min.



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

De nasi-bami kruidenmix die in dit recept wordt gebruikt is een perfecte balans van geroosterde, scherpe en ietwat citrusachtige smaken - waaronder gember, komijn, citroengras, koriander en laos.

Scheur mij af!



Varkenshaasstukjes



Aardappelen



Rode ui



Paprika



Courgette



Nasi-bamikruidenmix



Pindasaus



Gezouten pinda's



Varkenshaasstukjes

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, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkenshaasstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap of zoete sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Pikante rode saus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 /728	431 /103
Vetten (g)	30	4
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	28,6	4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	2,5	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.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in wedges. Meng in een kom de aardappelen met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelen over één helft van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



Mengen

- Meng in een grote kom de ketjap of zoete sojasaus met de honing en pikante rode saus naar smaak. Voeg de varkenshaas toe en meng goed.
- Verdeel de groenten over de andere helft van de bakplaat wanneer de aardappelen nog 20 minuten moeten bakken. Zet terug in de oven en bak 5 minuten verder.
- Leg de varkenshaas op de groenten en bak 15 minuten verder.



Aardappelen bakken

- Verdeel de aardappelen over één helft van een bakplaat met bakpapier. Bak 30 - 40 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.
- Snijd de paprika en courgette in grove blokjes. Snijd de ui in partjes.
- Meng in dezelfde kom van de aardappelen de groenten met de nasi-bami kruidenmix en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Voeg, vlak voor serveren, de pindasaus toe aan een kleine steelpan op laag vuur. Voeg de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe en verwarm 2 - 3 minuten.
- Verdeel de traybake over de borden.
- Besprenkel met de pindasaus en garneer met de pinda's.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Courgettesoep met geroosterde pompoenpitten

met bospaddenstoelenpesto en gegratineerde volkoren ciabatta

Familie Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode ui



Aardappelen



Courgette



Pompoenpitten



Volkoren ciabatta



Bospaddenstoelenpesto



Geraspte Goudse kaas



Olijfolie met truffelaroma



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

Goudse kaas is een van de populairste kazen ter wereld! Deze milde, romige kaas ontwikkelt een nootachtigere smaak en een meer kruimelige textuur naarmate hij ouder wordt en is perfect om te laten smelten!

Scheur mij af!



Varkenshaasstukjes

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, staafmixer, dunschiller of kaasschaaf, soeppot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bospaddenstoelenpesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Olijfolie met truffelaroma (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
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)	3669 /877	436 /104
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	13,7	1,6
Koolhydraten (g)	59	7
Waarvan suikers (g)	10,7	1,3
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Was de aardappelen grondig of schil en snijd in kleine blokjes.
- Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf 3 dunne linten per persoon van de courgette.
- Snijd de overige courgette in blokjes.



Broodje bakken

- Snijd het broodje doormidden en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Besmeer met de helft van de bospaddenstoelenpesto en bestrooi met de helft van de kaas.
- Bak 8 minuten in de oven.



Pompoenpitten roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de pompoenpitten tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot op laag vuur. Fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de courgetteblokjes toe, draai het vuur middellaag en bak 3 minuten mee.



Afmaken

- Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg eventueel een scheutje heet water toe als je de soep te dik vindt.
- Roer de overige pesto en kaas door de soep. Breng op smaak met peper en zout.



Soep maken

- Voeg de aardappelen en bouillon toe aan de soeppot. Kook het geheel, afgedekt, 10 minuten op laag vuur.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in dezelfde pan van de pompoenpitten op middellaag vuur. Bak de courgettelinten 5 minuten. Keer halverwege om.



Serveren

- Verdeel de soep over soepkommen en verdeel de courgettelinten eroverheen.
- Garneer met de pompoenpitten.
- Besprenkel met de olijfolie met truffelaroma naar smaak.
- Serveer met het broodje ernaast.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kikkererwten



Avocado



Mango



Mini-komkommer



Limoen



Verse koriander en munt



Jalapeño



Yoghurd dressing



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Pompoenpitten



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, blender of staafmixer met hoge kom, pot, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
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 saus (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)	2895 /692	443 /106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat uitlekken.
- Dep droog met keukenpapier. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Saus maken

- Voeg de mango, komkommer en avocado toe aan een saladekom samen met **jalapeño** naar smaak.
- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de yoghurtdressing, water voor de saus en de helft van de verse kruiden toe aan een hoge kom. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de bulgur en kurkuma toe. Breng aan de kook en kook in 10 minuten gaar. Giet af en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en houd apart.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schil de mango.
- Snijd de avocado, mango en komkommer in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Serveren

- Snijd de overige verse kruiden fijn.
- Serveer de bulgur in kommen en verdeel de salsa en de kikkererwten erover.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de pompoenpitten en overige verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Aziatisch geïnspireerde stoemp

met spitskool, kokosmelk en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Selma's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar Selma:

"Dit soort fusion recepten zijn mijn favoriete recepten om te bedenken! Zelf ben ik niet echt een stoemp fan, maar wel een liefhebber van de Aziatische keuken, dus leek het mij leuk om deze twee te combineren."



Aardappelen



Ei



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



Gesneden spitskool



Groene currykruiden



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Witte miso



Lente-ui



Varkenshaasstukjes

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, aardappelstamper, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene currykruiden (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Kokosmelk (ml)	15	30	45	60	75	90
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Gefrituurde uitjes (g)	10	20	30	40	50	60
Witte miso (g)	10	15	25	30	40	45
Gesneden spitskool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2715 /649	404 /97
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	17,1	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	3,4	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. Schil de aardappelen en snijd in grove stukken. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar.
- Kook de eieren de laatste 4 - 8 minuten mee met de aardappelen (zie Tip).
- Snijd ondertussen de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

Tip: Hoe lang je de eieren kookt hangt af van hoe jij je eitje graag eet: ga je voor zacht of hard?



Puree maken

- Giet ondertussen de eieren en aardappelen af.
- Laat de eieren schrikken onder koud water en houd apart.
- Stamp met een aardappelstamper de aardappelen met de kokosmelk tot een puree. Voeg de kokosmelk lepel voor lepel toe om te voorkomen dat de puree te waterig wordt.
- Meng de spitskool, **miso** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en sojasaus door de puree. Breng op smaak met peper en zout.



Kool bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de spitskool met de groene currykruiden 6 - 7 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit opnieuw een klontje boter in dezelfde pan op middellaag vuur en bak het witte gedeelte van de lente-ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de zoete Aziatische saus en de aangegeven hoeveelheid water toe. Laat de saus 4 - 5 minuten zachtjes indikken.



Serveren

- Pel en halveer de eieren.
- Verdeel de stoemp over de borden en schenk de saus erover.
- Serveer het ei ernaast.
- Garneer vlak voor serveren met de gefrituurde uitjes en het groene gedeelte van de lente-ui.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sweet & Sticky noedels met appelsien, kip, pinda's en koolrabi met koriander, radijs en rode peper

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Volkoren noedels



Kippendijreepjes



Zoete Aziatische saus



Knoflookteen



Rode peper



Koolrabi



Radijs



Handsinaasappel



Verse koriander



Ongezouten pinda's



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

Mensen eten al bijna 4000 jaar knoflook! Geen wonder dat het een
hoofdbestanddeel is van zoveel gerechten en in keukens van over de hele
wereld.

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan, pan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2741 /655	571 /136
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	9,6	2
Koolhydraten (g)	65	14
Waarvan suikers (g)	19,3	4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,7	0,6

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwijder de bovenkant van de koolrabi. Schil en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de koolrabi 4 minuten.
- Blus af met een scheutje water. Dek vervolgens de pan af en laat zachtjes 8 minuten stoven. Voeg eventueel meer water toe.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 minuten verder.



Snijden

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de knoflook en **rode peper** 7 minuten.
- Voeg de appelsiensaus toe en roer goed door.



Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot. Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de radijsjes in partjes.
- Snijd de koriander grof.



Afmaken

- Voeg de noedels, koolrabi, appelsienblokjes en radijsjes toe.
- Roer goed door en voeg eventueel een scheutje kookvocht toe (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Houd je van pikant? Voeg dan eventueel wat pikante rode saus toe naar smaak.



Saus maken

- Pers de helft van de appelsien uit boven een kom.
- Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de appelsien. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Voeg eventueel achtergebleven appelsiensap van de snijplank toe aan de kom.
- Voeg de zoete Aziatische saus, sojasaus en wittewijnazijn toe aan het appelsiensap en meng goed.



Serveren

- Serveer de noedels in kommen.
- Garneer met de koriander en pinda's.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.



Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

Scheur mij af!



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3¾	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	378 /90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,8
Koolhydraten (g)	35	6
Waarvan suikers (g)	13,3	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



Puree maken

- Haal de sauteerpan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg het gerookte paprikapoeder en de helft van de boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur. Bak de wortel, ui en knoflook 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de linzen gaar zijn.



Vis bakken

- Verhit de overige boter in de pan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.
- Voeg de spinazie toe aan de pan en laat slinken.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verdeel de bloem over een bord.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Haal de vis door de bloem en tik de overtollige bloem eraf. Houd de vis apart tot gebruik.



Serveren

- Verdeel de linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elke portie.
- Garneer met het amandelschaafsel.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode kerstomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtiele smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

Scheur mij af!



Kippendijreepjes

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

Hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 /882	832 /199
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,6
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.



Spinazie bakken

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng flink op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de cashewstukjes tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden.
- Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestorijst en frisse kruidensaus

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Piri-piri is een klein maar pikant pepertje - met als terechte bijnaam de
Afrikaanse rode duivel.

Scheur mij af!



Witte langgraanrijst



Garnalen



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Pruimtomaat



Citroen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rode pesto



Piri-pirikruiden



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pot, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	2904 /694	617 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de tomaat in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat de rijst uitstomen.



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen en de **piri-pirikruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten, of tot de garnalen roze zijn.
- Meng in een saladekom de tomaat, de overige verse kruiden en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng goed op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, de helft van de verse kruiden en per persoon: ¼ tl citroenrasp, ½ el water en het sap van 1 citroenpartje. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng vlak voor serveren de pesto en zwarte balsamicoazijn door de rijst. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de rijst smeuïger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden en verdeel alles erover.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel met de saus.
- Garneer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Gebakken witte kaas met kerstomaten en pecannoten

met zoete-aardappelpuree, rucola en veldsla

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode ui



Rode kerstomaten



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Gezouten gebrande pecannoten



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Hoewel pecannoten meestal noten worden genoemd, zijn ze eigenlijk een fruitsoort!
Ze vallen in de categorie "steenvruchten" - vruchten met een harde pit in het midden.
Andere voorbeelden van steenvruchten zijn perziken, pruimen, kersen en olijven.

Scheur mij af!



Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten gebrande pecannoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	445 /106
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	25	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Weeg beide soorten aardappelen af. Schil of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Aardappelen stampen

- Bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Verdeel de pecannoten erover, zet terug in de oven en bak 3 - 5 minuten verder.
- Stamp de aardappelen en zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of wat kookvocht toe om het smeuïg te maken. Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Leg de ui, puntpaprika en tomaten in een ovenschaal. Leg de kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten.
- Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en strooi de Italiaanse kruidenmix erover.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rucola en veldsla op borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Verdeel de aardappelpuree erover.
- Leg de geroosterde groenten, gebakken kaas en pecannoten erbovenop.
- Besprenkel met het achtergebleven kookvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Eet smakelijk!



Bak het gehakt in 3 minuten los op middelhoog vuur.



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse bladpeterselie



Prei



Knoflookteen



Ui



Orecchiette



Wortel



Culinaire room



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



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.



Dipduo ciabatta & pesto

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot, soeppot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	316 /75
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	14,8	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Vorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en bereid de bouillon.
- Weeg de pasta af en kook 11 - 13 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de prei in ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, prei en ui 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snijd de verse peterselie fijn.



Soep maken

- Snijd de kip in blokjes.
- Voeg de bouillon toe. Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



Serveren

- Meng de pasta en de room door de soep.
- Voeg een scheutje bouillon of water toe als de soep te dik is.
- Meng goed, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënten zoals aangegeven op de verpakking of zoals jij dat wilt . Eet smakelijk!

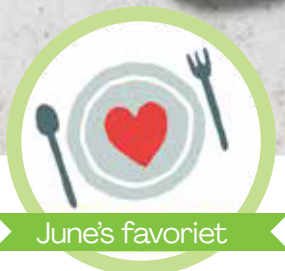


Aubergine fatteh met krokante kikkererwten

met knapperig flatbread en tahin-yoghurtsaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



June's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Fatteh is een populair gerecht uit het Midden-Oosten. Het is niet alleen heerlijk, maar ook een briljante manier om oude pitabroodjes of flatbread te gebruiken! Mijn favoriete eigenschap van fatteh, afgezien van de verschillende lagen, romige, knapperige textuur en hartige kruiden, is dat je het gerecht samen eet en deelt."



Volkoren Libanees flatbread



Kikkererwten



Knoflookteen



Tomaat



Rode puntpaprika



Aubergine



Citroen



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes



Biologische volle yoghurt



Tahin



Ras el hanout



Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zoutnaar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	355 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,6
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	27	3,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verdeel de aubergine en puntpaprika over een bakplaat met bakpapier en besprenkel een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 15 - 18 minuten in de oven.

4



Tomatensaus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en verse tomaat 2 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn, de honing en de tomatenblokjes uit pak toe. Laat 4 - 6 minuten pruttelen.
- Voeg de aubergine en de puntpaprika toe aan de saus en laat nog 1 minuut pruttelen (zie Tip).

Tip: Laat langer pruttelen als de saus te dun lijkt.

2



Flatbread bereiden

- Snijd het flatbread in hapklare reepjes en leg op een andere bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster het brood, boven de groenten, 5 - 7 minuten in de oven.

5



Yoghurtsaus maken

- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de overige citroen uit in een kleine kom.
- Voeg de yoghurt en de tahin toe aan het citroensap. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

3



Kikkererwten bakken

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de kikkererwten 8 - 9 minuten.
- Voeg de ras el hanout toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof en de tomaat in blokjes.

6



Serveren

- Serveer de groenten met saus op diepe borden.
- Werk af met de tahin-yoghurtsaus en de kikkererwten.
- Garneer met de peterselie.
- Serveer met het knapperige flatbread en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sticky BBQ-tofu met frisse maissalsa en zoete chilimayonaise met kruidige rijst en zonnebloempitten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Maïs in blik



BBQ-rub



Paprika



Zoet-pikante chilisaus



Limoen



Barbecuesaus



Verse koriander



Jasmijnrijst



Zonnebloempitten



Tofu



Komkommer



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.

Scheur mij af!



Sweet chili tortillachips

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Barbecuesaus (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	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
Peper en zout	naar smaak					
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	596 /142
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	107	18
Waarvan suikers (g)	31,4	5,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af.
- Roer de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de rijst. Bewaar apart tot serveren.



Salsa maken

- Laat de mais uitlekken in een vergiet. Snijd de koriander grof. Snijd de paprika en komkommer in blokjes.
- Rasp de schil en pers het sap uit de limoen.
- Meng in een saladekom de mais, paprika, komkommer, het limoensap, de extra vierge olijfolie en de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en duw het overtollige vocht eruit. Snijd in blokjes.
- Breng de tofu op smaak met peper en zout. Wentel door de maizena.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de tofu 3 - 4 minuten.
- Roer de BBQ-saus, honing en overige **BBQ-rub** erdoorheen. Verlaag het vuur en kook nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en bestrooi met de limoenrasp naar smaak.
- Leg de salsa en tofu erbovenop en besprenkel met de chilimayonaise.
- Garneer met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Servere met het extra ingredient.



Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Rode ui



Komkommer



Italiaanse kruiden



Maïs in blik



Mini-romatomaten



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

Mini-romatomaten lijken misschien op kerstomaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan kerstomaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!

Scheur mij af!



Ontbijtspek

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 saladekom, pot, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	2619 /626	436 /104
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Krieltjes koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de krieltjes.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Kook de krieltjes in 12 - 14 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Bewaar apart en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



Salade maken

- Voeg de krieltjes, komkommer, tomaat, ui en mais toe aan de saladekom.
- Meng door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Snipper ondertussen de ui heel fijn (zie Tip).
- Giet de mais af. Halveer de mini-romatomaten. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en de Italiaanse kruidenmix.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui in stap 4.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kipfilet nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in sneetjes.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de kip erbovenop.

Eet smakelijk!



Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kikkererwten



Avocado



Mango



Mini-komkommer



Limoen



Verse koriander en munt



Jalapeño



Yoghurd dressing



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Pompoenpitten



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!

Scheur mij af!



Zalmfilet

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, blender of staafmixer met hoge kom, pot, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeno* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
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 saus (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)	2895 /692	443 /106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat uitlekken.
- Dep droog met keukenpapier. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Saus maken

- Voeg de mango, komkommer en avocado toe aan een saladekom samen met **jalapeño** naar smaak.
- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de yoghurtdressing, water voor de saus en de helft van de verse kruiden toe aan een hoge kom. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de bulgur en kurkuma toe. Breng aan de kook en kook in 10 minuten gaar. Giet af en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en houd apart.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schil de mango.
- Snijd de avocado, mango en komkommer in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Serveren

- Snijd de overige verse kruiden fijn.
- Serveer de bulgur in kommen en verdeel de salsa en de kikkererwten erover.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de pompoenpitten en overige verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree

met spinazie en geroosterd amandelschaafsel

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

Je maakt een variatie op de klassieke vis à la meunière – op de wijze van de molenaarsvrouw. Je bakt de vis in bloem en geeft deze een frisse toets van citroen.

Scheur mij af!



Pangasiusfilet, Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, sauteerpan met deksel, keukenpapier, bord, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2301 /550	378 /90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,8
Koolhydraten (g)	35	6
Waarvan suikers (g)	13,3	2,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Halveer de wortel in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de citroen in partjes.



Puree maken

- Haal de sauteerpan van het vuur wanneer de wortel en de linzen gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer.
- Voeg het gerookte paprikapoeder en de helft van de boter toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm op laag vuur.



Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan op middelmatig vuur. Bak de wortel, ui en knoflook 3 - 4 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de linzen en de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Kook 15 - 20 minuten, of tot de linzen gaar zijn.



Vis bakken

- Verhit de overige boter in de pan van het amandelschaafsel op middelhoog vuur. Bak de vis 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.
- Voeg de spinazie toe aan de pan en laat slinken.



Amandelschaafsel roosteren

- Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verdeel de bloem over een bord.
- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Haal de vis door de bloem en tik de overtollige bloem eraf. Houd de vis apart tot gebruik.



Serveren

- Verdeel de linzenpuree over de borden en leg de spinazie en de vis erbovenop.
- Knijp 1 citroenpartje uit over elke portie.
- Garneer met het amandelschaafsel.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggje Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Knoflookteen



Rode ui



Rode kerstomaten



Spinazie



Rucola



Vers basilicum



Citroen



Geroosterde cashewnoten



Geraspte pecorino DOP



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

Spinaziepesto is milder dan traditionele basilicumpesto, met een vleugje zoetigheid van de spinazie. De subtiele smaak zal delicate ingrediënten niet overheersen, dus het is een geweldige keuze voor lichtere gerechten zoals vis of pasta.

Scheur mij af!



Serranoham,
Kippendijreepjes

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

Hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3690 /882	832 /199
Vetten (g)	50	11
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2,6
Koolhydraten (g)	79	18
Waarvan suikers (g)	13,1	3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	6
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en ½ el kookvocht toe. Meng met een staafmixer tot een gladde pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Meng de spinaziepesto naar smaak door de pasta.



Spinazie bakken

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng flink op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de cashewstukjes tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.



Serveren

- Verdeel de rucola over de borden.
- Schep de pasta en de geroosterde tomaten erbovenop.
- Besprenkel met het overgebleven vocht uit de ovenschaal.
- Garneer met de overige kaas.

Eet smakelijk!



Garneer met het extra ingrediënt. Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Piri-piri garnalen met tomatensalsa

met rodepestorijst en frisse kruidensaus

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



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

Piri-piri is een klein maar pikant pepertje - met als terechte bijnaam de
Afrikaanse rode duivel.

Scheur mij af!



Witte langgraanrijst



Garnalen



Knoflookteen



Rode ui



Paprika



Pruimtomaat



Citroen



Verse bladpeterselie
en bieslook



Rode pesto



Piri-pirikruiden



Garnalen, Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Fijne rasp, pot, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode pesto* (g)	20	40	60	80	100	120
Piri-pirkruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (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)	2904 /694	617 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,8
Koolhydraten (g)	82	17
Waarvan suikers (g)	12,7	2,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	1,4	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Snijd de paprika in dunne reepjes en de tomaat in blokjes.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht en laat de rijst uitstomen.



Garnalen bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de ui en paprika 3 - 4 minuten.
- Voeg de garnalen en de **piri-pirkruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) toe en bak 3 minuten, of tot de garnalen roze zijn.
- Meng in een saladekom de tomaat, de overige verse kruiden en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng goed op smaak met peper en zout.



Saus maken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de verse kruiden fijn.
- Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp. Snijd de citroen in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de knoflook, de helft van de verse kruiden en per persoon: ¼ tl citroenrasp, ½ el water en het sap van 1 citroenpartje. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Meng vlak voor serveren de pesto en zwarte balsamicoazijn door de rijst. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de rijst smeuïger te maken. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden en verdeel alles erover.
- Verdeel de salsa over de borden en besprenkel met de saus.
- Garneer met de eventuele overige citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Gebakken witte kaas met kerstomaten en pecannoten

met zoete-aardappelpuree, rucola en veldsla

Veggie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Zoete aardappel



Rode ui



Rode kerstomaten



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Gezouten gebrande pecannoten



Witte kaas



Rucola en veldsla



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

Hoewel pecannoten meestal noten worden genoemd, zijn ze eigenlijk een fruitsoort!
Ze vallen in de categorie "steenvruchten" - vruchten met een harde pit in het midden.
Andere voorbeelden van steenvruchten zijn perziken, pruimen, kersen en olijven.

Scheur mij af!



Meatier-burger,
Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Ovenschaal, pot, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten gebrande pecannoten (g)	10	20	30	40	50	60
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 /757	445 /106
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	25	3,5
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,2	0,3

Allergenen

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



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Weeg beide soorten aardappelen af. Schil of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



Aardappelen stampen

- Bak 15 - 18 minuten in de oven.
- Verdeel de pecannoten erover, zet terug in de oven en bak 3 - 5 minuten verder.
- Stamp de aardappelen en zoete aardappel met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of wat kookvocht toe om het smeuïg te maken. Roer de mosterd erdoor en breng op smaak met peper en zout.



Snijden

- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Leg de ui, puntpaprika en tomaten in een ovenschaal. Leg de kaas in het midden van de ovenschaal, bovenop de groenten.
- Besprenkel met de zwarte balsamicoazijn en strooi de Italiaanse kruidenmix erover.
- Besprenkel met een flinke scheut olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



Serveren

- Serveer de rucola en veldsla op borden en besprenkel met de extra vierge olijfolie.
- Verdeel de aardappelpuree erover.
- Leg de geroosterde groenten, gebakken kaas en pecannoten erbovenop.
- Besprenkel met het achtergebleven kookvocht uit de ovenschaal naar smaak.

Eet smakelijk!



Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt in 3 minuten los op middelhoog vuur.



Goedgevulde kippensoep met orecchiette

met wortel, prei en peterselie

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Verse bladpeterselie



Prei



Knoflookteen



Ui



Orecchiette



Wortel



Culinaire room



Surinaamse kruiden



Kipfilethaasjes



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.



Kipfilethaasjes, Dipduo
ciabatta & pesto

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pot, soeppot met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Orecchiette (g)	45	90	135	180	225	270
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2431 /581	316 /75
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	14,5	1,9
Koolhydraten (g)	52	7
Waarvan suikers (g)	14,8	1,9
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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



Vorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot en bereid de bouillon.
- Weeg de pasta af en kook 11 - 13 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de prei in ringen.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.



Soep maken

- Snijd de kip in blokjes.
- Voeg de bouillon toe. Roer de wortel, kip, Surinaamse kruidenmix en mosterd erdoor.
- Kook het geheel, afgedekt, 8 - 10 minuten.



Groenten bakken

- Verhit een flinke klont boter in een soeppot op middelhoog vuur. Bak de knoflook, prei en ui 3 - 4 minuten.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes.
- Snijd de verse peterselie fijn.



Serveren

- Meng de pasta en de room door de soep.
- Voeg een scheutje bouillon of water toe als de soep te dik is.
- Meng goed, proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep in kommen en garneer met de peterselie.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bereid je extra ingrediënten zoals aangegeven op de verpakking of zoals jij dat wilt . Eet smakelijk!

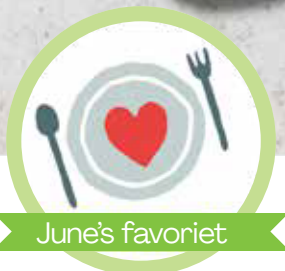


Aubergine fatteh met krokante kikkererwten

met knapperig flatbread en tahin-yoghurtsaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



June's favoriet

Een favoriet van receptontwikkelaar June:

"Fatteh is een populair gerecht uit het Midden-Oosten. Het is niet alleen heerlijk, maar ook een briljante manier om oude pitabroodjes of flatbread te gebruiken! Mijn favoriete eigenschap van fatteh, afgezien van de verschillende lagen, romige, knapperige textuur en hartige kruiden, is dat je het gerecht samen eet en deelt."



Volkoren Libanees flatbread



Kikkererwten



Knoflookteen



Tomaat



Rode puntpaprika



Aubergine



Citroen



Verse bladpeterselie



Tomatenblokjes



Biologische volle yoghurt



Tahin



Ras el hanout



Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren Libanees flatbread (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Tahin (g)	15	25	40	50	65	75
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2636 /630	355 /85
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,6
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	27	3,6
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 cm. Snijd de puntpaprika in dunne ringen.
- Verdeel de aubergine en puntpaprika over een bakplaat met bakpapier en besprenkel een klein scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Rooster 15 - 18 minuten in de oven.



Tomatensaus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en verse tomaat 2 minuten.
- Voeg de zwarte balsamicoazijn, de honing en de tomatenblokjes uit pak toe. Laat 4 - 6 minuten pruttelen.
- Voeg de aubergine en de puntpaprika toe aan de saus en laat nog 1 minuut pruttelen (zie Tip).

Tip: Laat langer pruttelen als de saus te dun lijkt.



Flatbread bereiden

- Snijd het flatbread in hapklare reepjes en leg op een andere bakplaat met bakpapier.
- Besprenkel met een klein scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster het brood, boven de groenten, 5 - 7 minuten in de oven.



Yoghurtsaus maken

- Snijd de helft van de citroen in partjes en pers de overige citroen uit in een kleine kom.
- Voeg de yoghurt en de tahin toe aan het citroensap. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.



Kikkererwten bakken

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet.
- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de kikkererwten 8 - 9 minuten.
- Voeg de ras el hanout toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de peterselie grof en de tomaat in blokjes.



Serveren

- Serveer de groenten met saus op diepe borden.
- Werk af met de tahin-yoghurtsaus en de kikkererwten.
- Garneer met de peterselie.
- Serveer met het knapperige flatbread en de citroenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de kip in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het vlees in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Sticky BBQ-tofu met frisse maissalsa en zoete chilimayonaise met kruidige rijst en zonnebloempitten

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Maïs in blik



BBQ-rub



Paprika



Zoet-pikante chilisaus



Limoen



Barbecuesaus



Verse koriander



Jasmijnrijst



Zonnebloempitten



Tofu



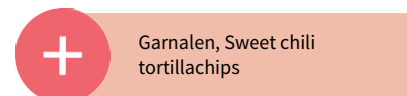
Komkommer



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

In dit gerecht gebruik je BBQ-rub. Het gerookte paprikapoeder en de geroosterde ui in deze kruidenmix zorgen voor een smaakvol geheel.

Scheur mij af!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Maïs in blik (g)	70	140	210	285	350	425
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Barbecuesaus (g)	50	100	150	200	250	300
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tofu* (g)	100	200	300	400	500	600
Komkommer* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	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
Peper en zout	naar smaak					
Maiszetmeel [of bloem] (el)	½	1	1½	2	2½	3
* in de koelkast bewaren						

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3519 /841	596 /142
Vetten (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,9
Koolhydraten (g)	107	18
Waarvan suikers (g)	31,4	5,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2	0,3

Allergenen

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



Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af.
- Roer de helft van de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de rijst. Bewaar apart tot serveren.



Salsa maken

- Laat de mais uitlekken in een vergiet. Snijd de koriander grof. Snijd de paprika en komkommer in blokjes.
- Rasp de schil en pers het sap uit de limoen.
- Meng in een saladekom de mais, paprika, komkommer, het limoensap, de extra vierge olijfolie en de koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pikante chilisaus.



Tofu bakken

- Wikkel de tofu in keukenpapier en duw het overtollige vocht eruit. Snijd in blokjes.
- Breng de tofu op smaak met peper en zout. Wentel door de maizena.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de tofu 3 - 4 minuten.
- Roer de BBQ-saus, honing en overige **BBQ-rub** erdoorheen. Verlaag het vuur en kook nog 1 minuut.



Serveren

- Serveer de rijst in kommen en bestrooi met de limoenrasp naar smaak.
- Leg de salsa en tofu erbovenop en besprenkel met de chilimayonaise.
- Garneer met de zonnebloempitten.

Eet smakelijk!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Serveer met het extra ingrediënt.



Krieltjessalade met Mediterrane kipfilet

met mini-romatomaten, komkommer en mais

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Krieltjes



Kipfilet met mediterrane kruiden



Rode ui



Komkommer



Italiaanse kruiden



Maïs in blik



Mini-romatomaten



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

Mini-romatomaten lijken misschien op kerstomaten, maar ze hebben minder zaadjes en zijn minder zoet dan kerstomaten. Perfect voor kleinere hapjes, met dezelfde klassieke tomatensmaak!

Scheur mij af!



Je hebt extra's besteld

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 saladekom, pot, zeef, pan

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Mais in blik (g)	40	80	140	155	220	235
Mini-romatomaten (g)	50	100	200	200	300	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	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)	2619 /626	436 /104
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,5	0,7
Koolhydraten (g)	47	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



Krieltjes koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de krieltjes.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grote krieltjes in kwarten.
- Kook de krieltjes in 12 - 14 minuten gaar. Giet daarna af in een vergiet en spoel af met koud water.
- Bewaar apart en laat afkoelen (zie Tip).

Tip: Laat de krieltjes helemaal afkoelen, anders absorberen ze de mayonaise.



Salade maken

- Voeg de krieltjes, komkommer, tomaat, ui en mais toe aan de saladekom.
- Meng door de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



Mengen

- Snipper ondertussen de ui heel fijn (zie Tip).
- Giet de mais af. Halveer de mini-romatomaten. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een grote saladekom de mayonaise met de witte balsamicoazijn en de Italiaanse kruidenmix.

Tip: De ui gaat rauw door de salade. Houd je hier niet van? Bak de ui in stap 4.



Serveren

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant.
- Verlaag het vuur en bak de kipfilet nog 4 minuten per kant, of tot de kip gaar is.
- Snijd de kip in sneetjes.
- Verdeel de krieltjessalade over de borden en leg de kip erbovenop.

Eet smakelijk!



Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept. Bak het spek knapperig in een pan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.



Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Bulgur



Kikkererwten



Avocado



Mango



Mini-komkommer



Limoen



Verse koriander
en munt



Jalapeño



Yoghurd dressing



Gemalen kurkuma



Gerookt paprikapoeder



Pompoenpitten



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

Mango's worden al sinds de oudheid in Zuid-Azië verbouwd. De mangoboom is zelfs de nationale boom van Bangladesh!

Scheur mij af!



Garnalen, Zalmfilet

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, blender of staafmixer met hoge kom, pot, keukenpapier, saladekom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
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 saus (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)	2895 /692	443 /106
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	20,6	3,2
Vezels (g)	19	3
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat uitlekken.
- Dep droog met keukenpapier. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Bestrooi met het gerookte paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Rooster 15 - 20 minuten in de oven.



Saus maken

- Voeg de mango, komkommer en avocado toe aan een saladekom samen met **jalapeño** naar smaak.
- Snijd de limoen in 4 partjes en pers het sap van 1 limoenpartje per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
- Voeg de yoghurtdressing, water voor de saus en de helft van de verse kruiden toe aan een hoge kom. Gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde saus te mixen. Breng op smaak met peper en zout.



Bulgur bereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de bulgur en kurkuma toe. Breng aan de kook en kook in 10 minuten gaar. Giet af en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en houd apart.
- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Schil de mango.
- Snijd de avocado, mango en komkommer in kleine blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de **jalapeño** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



Serveren

- Snijd de overige verse kruiden fijn.
- Serveer de bulgur in kommen en verdeel de salsa en de kikkererwten erover.
- Besprenkel met de groene saus en garneer met de pompoenpitten en overige verse kruiden.
- Serveer met de overige limoenpartjes.

Eet smakelijk!



Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot hij gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.