



# Milde viscurry met volkoren noedels

met wortel, broccoli en gomasio

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Koolvis



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Gele currykruiden



Kokosmelk



Vissaus



Volkoren noedels



Ui



Gomasio



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

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

Scheur mij af!



Koolvis

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote hapjespan met deksel, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Koolvis* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Broccoli* (g)	100	200	360	400	560	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gomasio (zakje(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	225	450	675	900	1125	1350
Wittewijnazijn (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2594 / 620	542 / 130
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	3,3
Koolhydraten (g)	52	11
Waarvan suikers (g)	11,8	2,5
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,8	0,6

## Allergenen

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



### 1. Snijden

- Kook het water en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in zeer kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



### 3. Curry maken

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



### 2. Currybasis maken

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



### 4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Gerookte-paprikarisotto met geitenkaas en honing

met walnoten en tomaat-basilicum-salsa

Familie **Veggie**

Totale tijd: 35 - 45 min.



Risottorijst



Rode puntpaprika



Grana  
Padanovlokken DOP



Ui



Knoflookteen



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



Tomaat



Gerookt paprikapoeder



Vers basilicum



Chiara's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:**

*"Voor risotto mag je mij altijd wakker maken! Een goede risotto is smeug met een 'al dente' rijstkorrel. Deze vegetarische versie is hoog op smaak dankzij de ovengeroosterde paprika's, het gerookt paprikapoeder en de verse geitenkaas."*



Kipfilet 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

Bakplaat met bakpapier, kom, hoge kom, staafmixer, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
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	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	¼	¾	1¼	1½	2	2¼
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3502 / 837	493 / 118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	15,8	2,2
Koolhydraten (g)	86	12
Waarvan suikers (g)	22,3	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1,6	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bereid de bouillon.
- Verwijder de zaadlijsten van de **puntpaprika** en snijd in grove stukken. Verdeel de **puntpaprika** en de helft van de **knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie en meng goed. Breng ruim op smaak met zout.
- Bak de **puntpaprika** en de **knoflook** 10 - 15 minuten in de oven, of tot ze lichtbruin beginnen te kleuren. Schep halverwege om.
- Snipper de **ui**. Pers de overige **knoflook** of snijd fijn.



### 3. Geitenkaas bakken

- Pel de geroosterde **knoflook** en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de geroosterde **paprika**, **Grana Padano**, een snufje **gerookt paprikapoeder** en de overige olijfolie toe.
- Blend met een staafmixer tot een dikke **pasta**. Roer de **pasta** door de risotto.
- Leg de **geitenkaas** op dezelfde bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing en de **walnootstukjes** over de **geitenkaas**. Bak 5 - 10 minuten in de oven, of tot de **walnootstukjes** goudbruin kleuren.



### 2. Risotto maken

- Verhit een klontje roomboter in een pan op laag vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **risottorijst** toe en bak al roerend 1 minuut. Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.
- Voeg, zodra de bouillon door de **rijstkorrels** is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risottorijst** is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten.



### 4. Serveren

- Snijd de **tomaat** in blokjes. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en snijd grof. Meng in een kom de **tomaat** met een scheutje extra vierge olijfolie en de helft van het **basilicum**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de risotto over diepe borden en leg de gegratineerde **geitenkaas** met **walnootstukjes** erbovenop.
- Garneer met het overige **basilicum**. Serveer met de tomaat-basilicumsalsa.



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Camembert in bladerdeeg met appel en gekaramelliseerde ui met frisse krieltjessalade

Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Franse camembert



Bladerdeeg



Ui



Appel



Slamix met radicchio,  
rucola en bladsla



Rode puntpaprika



Gedroogde tijm



Krieltjes



Verbeterd ingrediënt in je box! Het recept van ons bladerdeeg is verlaagd in zowel zout als verzadigd vet, zonder in te leveren op smaak en knapperigheid. Genieten maar!  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Kipfilet 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

Koekenpan met deksel, pan, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Frans camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Krieltjes (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (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)	3364 / 804	691 / 165
Vetten (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	26,1	5,4
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	18,7	3,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng water aan de kook in een pan voor de **krieltjes**. Snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd in plakjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten.



## 4. Bladerdeeg vullen

Snijd ¼ **bladerdeegrol** per persoon. Besmeer de stukken met de helft van de mosterd en leg hierop een stuk **camembert**. Verdeel de helft van de gebakken **ui** en **appel** over de **camembert** en bestrooi met de overige **tijm** en wat peper. Breng de uiteinden van het **deeg** naar het midden zonder te veel te trekken. Knijp het **deeg** aan de bovenkant samen zodat het goed dicht zit en bak 15 - 20 minuten, of tot het **deeg** goudbruin kleurt.



## 2. Krieltjes koken

Verkruiemel het bouillonblokjes boven de pan. Voeg de **krieltjes** toe en kook 16 - 18 minuten. Giet af en spoel af met koud water.



## 5. Salade maken

Snijd de **puntpaprika** in dunne reepjes. Maak vlak voor serveren in de saladekom een vinaigrette van de overige mosterd, overige zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **sla**, de **krieltjes**, de **puntpaprika** en de overige **appel** en **ui** toe en meng door.



## 3. Ui en appel bakken

Verhit de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten. Voeg de **appel** toe en bak 2 - 3 minuten. Brus af met ⅓ van de zwarte balsamicoazijn. Roer vervolgens de suiker en de helft van de **tijm** erdoorheen. Laat op laag vuur, afgedekt, 4 - 6 minuten inkoken. Schep af en toe om.



## 6. Serveren

Verdeel de salade over de borden. Serveer de **camembert** in **bladerdeeg** ernaast.

## Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Garnalen in vadouvan-curry

met rijst, paprika, citroen en verse koriander

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Ui



Vadouvan



Gemberpuree



Kokosmelk



Zoete Aziatische saus



Tomaat



Verse koriander



Citroen



Garnalen



Paprika



Witte langgraanrijst



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

Vadouvan is een Franse variant op een Indiaas  
specerijenmengsel. De smaak is kenmerkend en aromatisch -  
een mix van pittig, zoet en rokerig.

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.

## Benodigheden

Pan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vadouvan (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 / 673	518 / 124
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,6
Koolhydraten (g)	79	15
Waarvan suikers (g)	14,8	2,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	21	4
Zout (g)	1,5	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **rijst**.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in blokjes.
- Kook de **rijst** 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de vadouvan toe en bak 1 minuut. Voeg de **gemberpuree**, **knoflook**, **ui** en **paprika** toe en roerbak 1 - 2 minuten.



### 3. Curry afmaken

- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg **kokosmelk** en de **zoete Aziatische saus** toe en roer goed door.
- Verlaag het vuur en laat 5 - 6 minuten zachtjes koken.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en de **koriander** fijn. Snijd de **citroen** in partjes.
- Voeg de **garnalen** en de helft van de **tomaat** toe aan de curry en kook 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en schep de vadouvan-curry en de overige **tomaat** erbovenop.
- Garneer met de **koriander** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Bulgur met spinazie en harissa

met feta, geroosterde wortel en amandelen

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Midden-Oosterse kruidenmix



Bulgur



Knoflookteen



Ui



Harissa



Babyspinazie



Gezouten amandelen



Feta



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

Amandelen, vaak verward met noten, zijn eigenlijk zaden van de amandelboom (*Prunus dulcis*). Hierdoor behoren amandelen tot de steenvruchtfamilie, net als perziken en abrikozen!

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, kom, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¾	2	2½	3	4½	5
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Harissa* (g)	15	30	45	60	75	90
Babyspinazie* (g)	65	125	250	250	375	375
Gezouten amandelen (g)	15	30	40	60	70	90
Feta* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2925 / 699	482 / 115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	11	1,8
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	16,3	2,7
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,7	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en snijd in dunne staafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met de **Midden-Oosterse kruiden** en besprenkel met een scheutje olijfolie.



## 2. Wortel bakken

Verspreid de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om en voeg indien nodig wat extra olijfolie toe. De **wortel** is klaar wanneer de puntjes donker beginnen te kleuren en de binnenkant zacht is.



## 3. Bulgur koken

Bereid de bouillon in een pan. Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.



## 4. Saus maken en mengen

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 2 - 3 minuten. Voeg de honing en **harissa** toe. Verhit 30 seconden, of tot het begint te geuren. Meng de saus meteen door de **bulgur**.



## 5. Afmaken

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de pan met **bulgur**. Roer steeds goed door. Hak ondertussen de **gezouten amandelen** grof.

**Weetje** 🍌 *Wist je dat deze maaltijd rijk is aan vezels en calcium? Dat is te danken aan de groenten, de bulgur en calciumrijke ingrediënten zoals de feta en amandelen. Je krijgt bijna 50% van de ADH binnen voor zowel vezels als calcium!*



## 6. Serveren

Verdeel de **bulgur** over de borden. Leg de geroosterde **wortel** erop. Verkrummel de **feta** erboven en garneer met de gehakte **amandelen**.

**Eet smakelijk!**



Dep de zalm droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit een flinke klont roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de zalm 2 - 3 minuten per kant. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Orzosalade met witte grillkaas

met cherrytomaten, citroen en tijm

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 20 - 25 min.



Orzo



Ui



Knoflookteen



[Mini-]komkommer



Siciliaanse kruidenmix



Verse bladpeterselie



Witte grillkaas



Gedroogde tijm



Citroen



Rode cherrytomaten



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

Het geheim van perfect gegrilde witte kaas is timing - bak de kaas vlak voor serveren en liever te kort dan te lang.

Scheur mij af!



Kipfilet 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 saladekom, koekenpan met anti-aanbaklaag, ovenschaal, pan, keukenpapier

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	½	1	1½	1½	2
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3431 / 820	706 / 169
Vetten (g)	38	8
Waarvan verzadigd (g)	23,7	4,9
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	26,8	5,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	3,6	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **orzo** 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **komkommer** in blokjes.

**Tip:** Eet je de orzo liever lauw? Spoel de orzo na het koken dan af met koud water.



### 2. Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de **ui**, **knoflook** en **cherrytomaten** met de **Siciliaanse kruiden**, de olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de **groenten** 15 minuten in de oven.
- Dep de **witte grillkaas** droog met keukenpapier en snijd in 3 plakken per persoon.
- Pers de **citroen** uit en snijd de **peterselie** fijn.



### 3. Grillkaas bakken

- Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag zonder bakvet op middelhoog vuur en bak de **grillkaas** 2 - 3 minuten per kant (zie Tip). Roer de helft van de honing erdoorheen en breng op smaak met peper.
- Meng in een grote saladekom de **tijm** met de extra vierge olijfolie, de overige honing, ⅓ van de **peterselie** en 1 el **citroensap** per persoon.

**Gezondheidstip** 🍋 *Let jij op je zoutinname? Serveer dan de helft van de witte grillkaas en bewaar de rest voor een andere keer.*



### 4. Serveren

- Voeg de **orzo**, **komkommer** en geroosterde **groenten** toe aan de saladekom en meng goed door.
- Verdeel de orzosalade over diepe borden. Leg de **grillkaas** erbovenop.
- Garneer met de overige **peterselie**.

## Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Pittige Tex-Mex tomatenrijst

met tortillachips, koriander, bonen, mais en avocado

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Zwarte bonen



Mexicaanse kruiden



Passata



Geraspte Goudse kaas



Verse koriander



Tomaat



Avocado



Mais in blik



Sweet chili tortillachips



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

Basmatirijst komt oorspronkelijk uit het noorden van India en wordt daar al eeuwenlang gekoesterd om zijn unieke smaak en aroma. Een perfecte toets aan dit recept!

Scheur mij af!



Oosters gekruid  
rundergehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan, pan met deksel, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	140	285	425	570	710	855
Sweet chili tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie						naar smaak
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout						naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3736 / 893	614 / 147
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	21,2	3,5
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,5	0,6

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

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



### 2. Tomatensaus maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **zwarte bonen**, de **passata** en de **Mexicaanse kruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Kook de saus 6 - 8 minuten. Schep regelmatig om.
- Voeg de **rijst** en de **kaas** toe en verwarm nog 2 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Snijden

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

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



### 4. Serveren

- Serveer de **tomaat**, **avocado**, **mais**, **koriander** en **tortillachips** in kleine kommen.
- Breng de **tomaat** en **avocado** op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Schep de tomatenrijst in diepe borden. Laat iedereen de eigen bowl naar smaak garneren.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Aziatisch geïnspireerde fusionsalade met vegetarische runderstukjes met udonnoedels, pinda's en rode peper

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Knoflookteen



Gemberpuree



Limoen



Zoete Aziatische saus



Sojasaus



Ui



Verse udonnoedels



Ongezouten pinda's



Rode peper



[Mini-]komkommer



Vegetarische runderstukjes



Tomaat



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

Wist je dat pinda's rijk zijn aan vitamine E en magnesium?  
Vitamine E is goed voor een sterke weerstand en magnesium  
draagt bij aan de vorming van botten en spieren.

Scheur mij af!



Vegetarische runderstukjes

## 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, wok of hapjespan

## 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
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 / 535	430 / 103
Vetten (g)	19	4
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	63	12
Waarvan suikers (g)	22,9	4,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **limoen** in 4 partjes.
- Meng in een kleine kom de **zoete Aziatische saus**, **sojasaus**, **gemberpuree** en **knoflook**.
- Voeg de suiker en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe. Meng de marinade goed.
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅔ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.



### 2. Salade maken

- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Meng in een saladekom de **komkommer**, **tomaat** en **ui**.



### 3. Noedels bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten. Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof en snijd de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.



### 4. Serveren

- Voeg de **udonnoedels** en **vegetarische runderstukjes** toe aan de saladekom.
- Meng door elkaar en verdeel over de borden.
- Garneer met de **pinda's** en de **rode peper**.
- Voeg de overige marinade naar smaak toe. Serveer met de eventuele overige **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, uienjus en bieslook

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



-  Aardappelen
-  Roomkaas
-  Ontbijtspek
-  Ui
-  Wortel
-  Pikante uienchutney
-  Italiaanse kruiden
-  Gedroogde tijm
-  Verse bieslook
-  Meatier-burger



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

De aardappelpuree breng je op smaak met mosterd en  
Italiaanse kruiden. De roomkaas maakt het extra smaakvol!

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

Hapjespan met deksel, pan, aardappelstamper, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ontbijtspek* (plakje(s))	2	4	6	8	10	12
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¾	¾	¾	¾	¾	1
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3720 / 889	519 / 124
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	21,4	3
Koolhydraten (g)	84	12
Waarvan suikers (g)	32,8	4,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen koken

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



### 2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en voeg de **ui**, de **wortel** en de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek de pan af en stoof de **groenten** 8 - 10 minuten.
- Blus af met de wittewijnazijn. Voeg de honing en de **tijm** toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Burger bakken

- Wikkel ondertussen de burger in het **spek**. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de burger 2 - 3 minuten per kant.
- Voeg de **uienchutney** en 1 el water per persoon toe en bak nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige roomboter, de mosterd, de **roomkaas**, de **Italiaanse kruiden** en een scheutje kookvocht toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd de **bieslook** fijn.
- Verdeel de aardappelpuree, de **groenten** en de **burger** over de borden.
- Servere met de uienjus en garneer het gerecht met de **bieslook**.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Varkensoester met aardbei-balsamicosaus

met sperziebonen en geroosterde aardappeltjes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Varkensoester



Aardappelen



Verse rozemarijn



Sperziebonen



Ui



Aardbeiensaus



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

De varkensoester is een stuk vlees uit de bil van het varken.  
Het vlees is vrij mager en heerlijk mals. Zeer geschikt dus voor  
een gebalanceerde maaltijd!

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

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier, pan met deksel, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardbeiensaus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	3201/765	473/113
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	13	1,9
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,5	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen

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



### 1. Aardappelen bereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast zodat het **vlees** op kamertemperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van 1 cm. Ris de naaldjes van de **rozemarijn** en hak fijn. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en meng met ⅓ van de **rozemarijn** en een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak 30 - 35 minuten in de oven.



### 2. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snipper de **ui**. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snufje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3. varkensoes ter bakken

Wrijf ondertussen de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **varkensoester** in de pan en bak in 5 - 7 minuten rondom bruin. Haal uit de pan en laat onder aluminiumfolie rusten tot serveren. Bewaar het bakvet in de pan.



### 4. Saus maken

Verhit de koekenpan met het bakvet op middelmatig vuur en fruit hierin de helft van de **ui** en de overige **rozemarijn** 3 - 5 minuten. Voeg de **aardbeiensaus**, de zwarte balsamicoazijn en 2 el water per persoon toe. Roer goed en laat 2 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur uit en roer vlak voor serveren de roomboter door de saus. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur en fruit de overige **ui** 1 minuut. Voeg de **sperziebonen** toe en roerbak 2 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

**Weetje** 🍌 Sperziebonen zijn rijk aan kalium, wat bijdraagt aan het behoud van een gezonde bloeddruk. Daarnaast zijn sperziebonen rijk aan ijzer en foliumzuur, wat zorgt voor een energiek gevoel.



### 6. Serveren

Snijdt de **varkensoester** in plakken. Verdeel de **aardappelen**, **sperziebonen** en **varkensoester** over de borden. Schenk de saus over de **varkensoester**.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Hartige pastei met vegetarische groenteragout

met champignons, prei, kaas en knapperige salade

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 50 - 60 min.



Bladerdeeg



Prei



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteen



Gedroogde tijm



Laurierblad



Kookroom



Geraspte Goudse kaas



Rucola en veldsla



Verbeterd ingrediënt in je box! Het recept van ons bladerdeeg is verlaagd in zowel zout als verzadigd vet, zonder in te leveren op smaak en knapperigheid. Genieten maar!  
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Gemengd gekruid gehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Hapjespan met deksel, ovenschaal, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	125	250	400	400	650	650
Wortel* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1½	2
Laurierblad (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	¼	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	¼	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2908 / 695	490 / 117
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	25	4,2
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	1,3	0,2

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Roll het **bladerdeeg** uit en leg het 10 minuten terug in de koelkast. Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon. Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **champignons** in plakken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 4. Pastei maken

Haal het **laurierblad** uit de ragout en voeg de vulling toe aan een ovenschaal. Verdeel de **geraspte kaas** over de ragout. Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en snijd de bovenkant kruislings in. Breng het **bladerdeeg** op smaak met peper en zout. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** gaar is en goudbruin kleurt.



## 2. Groenten bakken

Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **ui** 4 - 5 minuten. Voeg dan de **wortel**, **prei**, **champignons** en **gedroogde tijm** toe en bak, afgedekt, nog 4 - 5 minuten.



## 5. Salade maken

Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **rucola** en **veldsla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



## 3. Ragout koken

Haal het deksel van de pan en voeg de bloem en de overige roomboter toe. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **kookroom** toe. Roer goed door zodat de saus één geheel wordt. Breng op smaak met peper en zout. Laat zonder deksel 4 - 5 minuten op laag vuur zachtjes inkoken.



## 6. Serveren

Verdeel de pastei over de borden en serveer met de salade.

**Weetje** 🍏 Met maar liefst 4 verschillende groenten draagt dit gerecht bij aan een gevarieerde voeding. Zo krijg je alle belangrijke vitaminen en mineralen binnen voor een goede gezondheid.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Bang bang bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en knapperige groenten

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Zoet-pittige chilisaus



Panko paneermeel



Bloemkoolrosjes



Knoflookteen



Jasmijnrijst



Spinazie



Wortel



Ui



[Mini-]komkommer



Sojasaus



Sesamzaad



Mayonaise



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

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

Scheur mij af!



Kipfilet 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

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

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (zakje(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (zakje(s))	1	1	1	1	2	2
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 / 843	688 / 164
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	5	1
Koolhydraten (g)	95	18
Waarvan suikers (g)	13,2	2,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,3	0,5

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

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



## 2. Bloemkoolroosjes bakken

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met chilimayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met het sausje. Giet ze daarna over in de kom met **panko** en meng ze door de **panko** tot ze helemaal bedekt zijn. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven (zie Tip).

**Tip:** Voor een extra crunchy resultaat geef je de bloemkoolroosjes voldoende afstand op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



## 3. Rijst koken

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



## 4. Groenten snijden

Hak de **spinazie** grof en verwijder eventueel dikke steeltjes. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken. Snipper de **ui**. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes.

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



## 5. Groenten bakken

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de **wortel** in 4 - 6 minuten gaar. Voeg daarna de **spinazie**, de **ui** en de **sojasaus** toe. Bak het geheel nog 2 minuten. Maak dan het "bang bang"-sausje door de overige chilimayonaise te mengen met de wittewijnazijn.



## 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Bulgogibowl met Koreaanse stijl biefstukreepjes

met rijst, zoetzure groenten en pinda's

Caloriebewust Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgogisaus



Biefstukreepjes



Jasmijnrijst



[Mini-]komkommer



Sojasaus



Knoflookteen



Wittekool en wortel



Gezouten pinda's



Honing-gemberdressing



Chiara's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Chiara:**

*"In mijn ogen is er niks gezelligers dan samen BBQ'en aan tafel én genieten van unieke smaken. Dit recept is geïnspireerd op 'Beef Bulgogi' (gegrild vlees), wat oorspronkelijk wordt bereid tijdens Koreaanse BBQ. In dit gerecht vind je vergelijkbare smaken terug: zo marineer je de biefstukreepjes in onze zoete en hartige bulgogisaus."*



Biefstukreepjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, kleine kom, 2x kom, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgogisaus (g)	35	70	105	140	175	210
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittekool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-gemberdressing (ml)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Sambal	naar smaak					
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 / 684	562 / 134
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	3,1	0,6
Koolhydraten (g)	85	17
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3,4	0,7

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **biefstukreepjes** uit de koelkast (zie Tip).
- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **rijst**.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten.
- Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

*Tip: Het best kun je de biefstukreepjes al 30 minuten tot een uur van tevoren uit de koelkast halen. Dan zijn ze ook vanbinnen op temperatuur en krijg je een malser resultaat.*



### 2. Snijden

- Meng in een kom de **biefstukreepjes** met de **bulgogisaus** en de **sojasaus**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **komkommer** in plakken.
- Meng in een kom de **komkommer** en de **wittekool** en **wortel** met een snufje zout, suiker en wittewijnazijn. Laat staan tot serveren.

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



### 3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit, wanneer de **rijst** nog 5 minuten moet koken, een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook** toe en bak 1 minuut.
- Voeg de **biefstukreepjes** met marinade en sambal naar smaak toe en roerbak 1 minuut.



### 4. Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise samen met de **honing-gemberdressing**.
- Verdeel de **rijst** over diepe borden. Schep de **biefstukreepjes** met de saus erover.
- Serveer de komkommer-koolsla ernaast en garneer met de **gezouten pinda's**.
- Besprenkel met de **honing-gemberdressing**.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Romige mafaldine met honing-geitenkaas

met panko, courgette en kappertjes

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Geitenkaasbolletjes met honing



Mafaldine



Courgette



Prei



Citroen



Italiaanse kruiden



Kookroom



Panko paneermeel



Pompoenpitten



Kappertjes



Verse bladpeterselie en bieslook



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

Wist je dat kappertjes de ongeopende bloemkopen zijn van de kappertjesplant? Ze worden voornamelijk geoogst in landen met een Mediterraans klimaat.

Scheur mij af!



Biefstukreepjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Kom, hapjespan, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Geitenkaasbolletjes met honing* (g)	50	100	150	200	250	300
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Prei* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Pompoenpitten (g)	10	20	30	40	50	60
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokjes (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3586 / 857	704 / 168
Vetten (g)	39	8
Waarvan verzadigd (g)	18,3	3,6
Koolhydraten (g)	95	19
Waarvan suikers (g)	12,3	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	1,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokjes erboven.
- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in blokjes.
- Snijd de **prei** in dunne ringen.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat 100 gram prei je meer dan 1/3 van de ADH foliumzuur oplevert? Deze B-vitamine is essentieel voor de groei en goede werking van het lichaam.*



### 2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **prei** en **Italiaanse kruiden** 5 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ondertussen een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **panko** en **pompoenpitten** tot de **panko** goudkleurig is en de **pompoenpitten** beginnen te poffen.
- Haal het pankomengsel vervolgens uit de pan, voeg toe aan een kom en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Saus maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn en hak de **kappertjes** grof. Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Voeg de **room** en de helft van de **kappertjes** toe aan de pan met **groenten**. Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de pan.
- Meng de **mafaldine** door de saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de **mafaldine** over diepe borden en top af met het pankomengsel, de **geitenkaas** en de overige **kappertjes**.
- Garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de biefstukreepjes in 1 minuut rondom bruin. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Noedels met veggie runderstukjes in pittige saus

met paksoi, mais en gefrituurde uitjes

Lekker snel **Plantaardig**

Totale tijd: 10 - 15 min.



Volkoren noedels



Ui



Mix van verse gember, knoflook en rode peper



Paksoi



Mais in blik



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gefrituurde uitjes



Vegetarische runderstukjes



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

Paksoi, met zijn knapperige stelen en zachte bladeren, is een veelzijdige en voedzame groente. Oorspronkelijk afkomstig uit China, wordt het vaak gebruikt in de Aziatische keuken vanwege zijn milde, sappige smaak.

Scheur mij af!



Vegetarische runderstukjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan, zeef, koekenpan, wok

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mix van verse gember, knoflook en rode peper* (g)	10	20	30	40	50	60
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3029 / 724	678 / 162
Vetten (g)	26	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	1,3
Koolhydraten (g)	89	20
Waarvan suikers (g)	33,7	7,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	31	7
Zout (g)	5,7	1,3

## Allergenen

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



### 1. Noedels koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **noedels** in 4 - 5 minuten beetgaar. Giet af en bewaar apart.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Bak de **ui** met de mix van **verse gember, knoflook** en **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 1 - 2 minuten.



### 2. Veggies runderstukjes bakken

- Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de stelen als het blad van de **paksoi** klein en houd de stelen apart van de bladeren.
- Voeg de stelen toe aan de wok en bak 3 - 4 minuten.
- Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **veggie runderstukjes** 3 - 4 minuten.
- Voeg de honing toe. Laat 1 minuut inkoken en breng op smaak met peper en zout.



### 3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken en voeg de **mais** toe aan de wok, samen met de **noedels, paksoibladeren, zoete Aziatische saus, sojasaus** en ketjap (zie Tip).
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

**Gezondheidstip** 🍋 *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus en voeg eventueel na het serveren een beetje toe.*



### 4. Serveren

- Verdeel de **noedels** over diepe borden.
- Leg de **veggie runderstukjes** erbovenop en garneer met de **gefrituurde uitjes**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Koreans geïnspireerde bulgogiburger met sriracha-mayo

met kimchi-regenboogkoolsla, sesamzaadjes en pittige krieltjes

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Half-om-half hamburger



Rodekool, wittekool en wortel



Kimchisaus



Bulgogisaus



Ui



Koreaanse kruidenmix



Hamburgerbol met sesam



[Mini-]komkommer



Krieltjes



Zwart sesamzaad



Sriracha-mayo



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

Bulgogisaus is zoet en hartig met de smaken van peer, gember en knoflook. Het is een belangrijk ingrediënt bij het bereiden van Koreaans BBQ.

Scheur mij af!



Half-om-half hamburger

## 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

Vershoudfolie, saladekom, koekenpan, hittebestendige kom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hamburgerbol met sesam (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 / 970	601 / 144
Vetten (g)	52	8
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,1
Koolhydraten (g)	92	14
Waarvan suikers (g)	22	3,3
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	3,6	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Halveer de **krieltjes** en leg ze in een hittebestendige kom (zie Tip).
- Voeg de **Koreaanse kruiden** en de helft van de roomboter toe, dek de kom af met vershoudfolie en prik er een paar gaatjes in.
- Zet de **krieltjes** 5 - 6 minuten in de magnetron op hoge stand, of tot ze zacht zijn. Zet afgedekt opzij tot serveren.

**Gezondheidstip** 🍏 *Dit recept is calorierijk! Let je op je calorie-inname? serveer de burger dan zonder de aardappelen. Je kunt de aardappelen bewaren om ze een andere keer te gebruiken.*



### 3. Salade maken

- Snijd de **komkommer** in plakjes.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de suiker, de **kimchisaus** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de wittewijnazijn.
- Voeg de **slamix**, de **komkommer** en het **sesamzaad** toe.
- Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Burger bakken

- Verhit de overige boter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hamburger** 3 - 4 minuten.
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Draai de **burger** om, voeg de **ui** toe en bak nog 3 - 4 minuten.
- Voeg de **bulgogisaus** toe en bak nog 1 minuut (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍏 *Let je op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de bulgogisaus en voeg later eventueel naar smaak meer toe bij serveren.*



### 4. Serveren

- Snijd het **hamburgerbroodje** open en besmeer met de helft van de **sriracha-mayo**.
- Beleg met de **burger** en wat van de **sla**.
- Schep de **aardappelen** om en serveer naast de **burger**. Serveer met de overige **sriracha-mayo**.
- Serveer de overige **sla** ernaast.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Garnalen met parelcouscous in cherrytomatensaus

met witte kaas, citroen en puntpaprika

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Parelcouscous



Garnalen



Ui



Cherrytomaten in blik



Rode puntpaprika



Citroen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Siciliaanse kruidenmix



Paprikapoeder



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

Citroenen voegen niet alleen een frisse toets en kleur aan je  
gerecht toe, maar dragen ook bij aan het ondersteunen van je  
spijsvertering!

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.

## Benodigheden

Hapjespan, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (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
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	3	6	6	9
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	476 / 114
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,2
Koolhydraten (g)	79	14
Waarvan suikers (g)	23,3	4,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



### 1. Parelcouscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan met de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje. Kook de **parelcouscous**, afgedekt, 12 - 14 minuten. Giet af en houd apart.
- Snipper ondertussen de **ui** en snijd de **puntpaprika** in reepjes.

**Weetje** 🍷 *Puntpaprika bevat naast vitamine C ook veel vitamine E. Deze antioxidant zit ook in zonnebloemolie, volkorenproducten, noten, zaden en groene groenten.*



### 2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **puntpaprika** 4 - 6 minuten.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de suiker en de **cherrytomaten** toe, breng aan de kook en laat sudderen tot verder gebruik. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Garnalen bakken

- Hak de **peterselie** fijn.
- Snijd de **citroen** in kwarten.
- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** met het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten.
- Knijp ¼ **citroen** per persoon over de **garnalen** en roer de helft van de **peterselie** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Schep de **parelcouscous** door de tomatensaus en voeg de **Siciliaanse kruiden** toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **parelcouscous** op diepe borden. Leg er de **garnalen** op en verkruimel er de **witte kaas** over.
- Garneer met de overige **peterselie** en serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Fusion salade Niçoise met tonijn

met aardappeltjes, sriracha-mayo en sesamzaad

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 25 min.



Tonijnblokjes



Sriracha-mayo



Ui



Little gem



Sperziebonen



Zwart sesamzaad



Koreaanse kruidenmix



Aardappelen



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

Sesamzaad, klein maar krachtig, voegt niet alleen een  
nootachtige smaak en knapperige textuur toe aan gerechten,  
maar is ook rijk aan gezonde vetten, vezels en mineralen.

Scheur mij af!



Tonijnblokjes

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Kom, pan, saladekom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tonijnblokjes* (g)	120	240	360	480	600	720
Sriracha-mayo* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (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)	2402 /574	407 /97
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,1
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	8,9	1,5
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	0,9	0,1

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in stukken. Leg de **aardappelen** in een pan met ruim water en een snufje zout.
- Breng aan de kook en kook de **aardappelen** 5 - 7 minuten.
- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd doormidden.
- Voeg de **sperziebonen** toe aan de **aardappelen** en kook 6 - 8 minuten, giet af en laat uitstomen.



### 2. Marineren

- Meng in een kom de helft van de olijfolie met de honing en de helft van de **Koreaanse kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tonijn** toe en meng goed door. Bewaar apart en laat marineren.
- Snijd de **ui** in halve ringen. Snijd de **sla** fijn.
- Meng in een saladekom de rodewijnazijn met de suiker. Voeg de **ui** toe en meng goed door.



### 3. Tonijn bakken

- Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op hoog vuur en bak de **tonijn** 1 - 2 minuten.
- Voeg de roomboter en de overige **Koreaanse kruiden** toe aan de **aardappelen** en **sperziebonen**. Bak de **aardappelen** en **sperziebonen** 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **sla** toe aan de **ui** en schep goed om. Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Verdeel de salade over diepe borden.
- Leg de **aardappelen**, **sperziebonen** en **tonijn** ernaast.
- Besprenkel met de **sriracha-mayo**.
- Garneer met het **zwarte sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Shakshuka met verse geitenkaas

met hartvormig broodje en Griekse kruidenmix

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Paprika



Tomaat



Ei



Verse geitenkaas



Griekse kruidenmix



Tomatenblokjes met basilicum



Seizoensbroodje



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

Wist je dat shakshuka in het Midden-Oosten en in Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner wordt gegeten?

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

Hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Griekse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met basilicum (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Seizoensbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

### Zelf toevoegen

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

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2807 /671	463 /111
Vetten (g)	35	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	19,1	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	4	0,7

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **paprika** in fijne blokjes. Snijd de **tomaat** in blokjes.



## 4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat de **eieren** diep in de saus liggen, onderin de pan. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen.



## 2. Bakken

Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur (zie Tip). Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten. Roer dan de **paprika**, **tomaat**, **Griekse kruiden** en **tomatenblokjes** erdoorheen.

*Tip: Gebruik een hapjespan met een hoge rand en een dikke, platte bodem. Dan wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan eventueel meerdere hapjespannen.*



## 5. Brood bakken

Bak ondertussen het **brood** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven. Haal het deksel van de pan en zet het vuur iets hoger. Laat de **eieren** 2 - 4 minuten verder stollen en laat overtollig vocht verdampen (zie Tip).

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



## 3. Groenten koken

Verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

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



## 6. Serveren

Verdeel de shakshuka over de borden. Serveer met het **brood**.

*Weetje 🍷 Wist je dat tomaten veel voordelen hebben voor je gezondheid? Ze zijn rijk aan vitamine A, C en E én lycopene. Lycopene is een antioxidant en beschermt onze cellen tegen schadelijke invloeden. Hoe rijper de tomaat, hoe meer lycopene!*

## Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie op middelhoog vuur in een hapjespan en roerbak de garnalen 3 - 5 minuten. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Fish & Chips

met frisse komkommer-dillesalade

Totale tijd: 40 - 50 min.



Dikke friet met schil



Citroen



Heekfilet



[Mini-]komkommer



Verse dille



Ui



Botersla



Gomasio-tuinkruidentmix



Knoflookteen



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

Je geeft de heek een originele twist met gomasio-kruidentmix  
- een smaakmaker op basis van sesamzaad en tuinkruiden.

Scheur mij af!



Heekfilet

## 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, fijne rasp, keukenpapier, kleine kom, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Dikke friet met schil* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] 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)	3322 / 794	527 / 126
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,5
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	9,3	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,5	0,2

## Allergenen

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



### 1. Friet bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Verdeel de **friet** over een met bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren.
- Breng op smaak met zout.



### 2. Dressing maken

- Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de **knoflook** en ¼ tl **citroenrasp** per persoon.
- Snipper de **ui** en snijd de **dille** fijn.
- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd, honing, **dille**, **ui** en het sap van 1 **citroenpartje** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Vis bakken

- Snijd de **komkommer** in blokjes. Snijd de **botersla** grof.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 - 3 minuten op de huid.
- Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Bestrooi met de **gomasio**.



### 4. Serveren

- Voeg vlak voor serveren de **komkommer** en de **sla** toe aan de saladekom en meng met de dressing.
- Verdeel de **vis** met de salade en de **frietjes** over de borden.
- Serveer met de knoflookmayo en overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Hamburger met spekreepjes

met broccoli in cheesy kerriesaus, bieslook en aardappelpartjes

Familie **Lekker snel**

Totale tijd: 25 - 30 min.



Half-om-half  
hamburger



Aardappelen



Broccoli



Ui



Spekreepjes



Kookroom



Verse bieslook



Geraspte Goudse kaas



Kerriepoeder



Sarah's favoriet

**Een favoriet van receptontwikkelaar Sarah:**

*"Ik heb me voor dit AGV'tje laten inspireren door de bekende bloemkool met kaassaus, een klassieker die bij ons vroeger regelmatig op tafel stond. De bloemkool is ingeruild voor broccoli, zo is er wat meer kleur op het bord. Je brengt de aardappeltjes op smaak met kerriekruiden om deze een extra kick te geven."*



Half-om-half hamburger

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	500	720	860	1080
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3686 / 881	544 / 130
Vetten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	27	4
Koolhydraten (g)	48	7
Waarvan suikers (g)	7,8	1,2
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	2,3	0,3

## Allergenen

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



### 1. Aardappelpartjes bakken

- Was de **aardappelen** en snijd in partjes. Zet de **aardappelpartjes** onder water in een hapjespan.
- Dek de pan af en kook 12 - 14 minuten op middelhoog vuur.
- Giet af indien nodig. Voeg de olijfolie toe en bak 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Roer de helft van het **kerriepoeder** door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout.



### 2. Broccoli koken

- Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** en de **burger** 4 - 6 minuten. Keer de **burger** halverwege om. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ondertussen ruim gezouten water aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten, giet af en breng op smaak met peper en zout. Zet apart tot serveren.
- Snipper de **ui**.



### 3. Saus maken

- Haal de **burger** en de **spekreepjes** uit de pan en bewaar apart. Bak in dezelfde pan de **ui** 2 - 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **kookroom** en het overige **kerriepoeder** toe en breng aan de kook.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en roer de **kaas** erdoor. Laat de **kaas** smelten en zet dan het vuur uit.
- Voeg geleidelijk water toe, tot de saus de gewenste dikte heeft bereikt en breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Snijd of knip de **bieslook** fijn.
- Verdeel de **aardappelpartjes**, **broccoli**, **spekreepjes** en **burger** over de borden.
- Giet de cheesy kerriesaus over de **broccoli**.
- Garneer met de **bieslook** en serveer met mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Geitenkaasomelet met patatas bravas

met geroosterde puntpaprika en aioli

Familie Veggie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Paprikapoeder



Groene puntpaprika



Rode puntpaprika



Knoflookteen



Rode peper



Passata



Ei



Geraspte belegen  
geitenkaas



Aioli



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

In Spanje eten ze patatas bravas als tapas met andere  
gerechtjes ernaast. Vandaag combineer je ze met pittige  
tomatensaus, een omelet met geitenkaas en puntpaprika.

Scheur mij af!



Half-om-half hamburger

## Klaar om te koken?

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

## Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, 2x kom, hapjespan met deksel, steelpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Aioli* (g)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
[Plantaardige] 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)	3782 / 904	565 / 135
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,1
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	9,4	1,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,4	0,2

## Allergenen

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



## 1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de **aardappelblokjes** met ¾ el olijfolie per persoon en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een hapjespan met deksel op middelmatig vuur en bak de **aardappelen**, afgedekt, 35 minuten. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om.



## 4. Saus maken

Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **rode peper** en **knoflook** 1 - 2 minuten. Verlaag het vuur, schenk de **passata** erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een dikke saus. Voeg eventueel water toe voor een iets dunnere saus en breng op smaak met peper en zout.



## 2. Paprika bakken

Leg de **puntpaprika's** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng flink op smaak met zout (zie Tip). Zet in de oven en bak 10 - 15 minuten, of tot de **puntpaprika's** donker beginnen te worden. Schep halverwege de baktijd om.

**Tip:** Heb je grof zeezout in huis? Gebruik dit dan om de puntpaprika's op smaak te brengen. Deze korrels blijven stevig en trekken niet te veel in de puntpaprika's.



## 5. Omelet maken

Kluts ondertussen in een kom de **eieren** met een scheutje melk en de **geitenkaas**. Breng op smaak met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en schenk het eimengsel in de koekenpan. Bak de omelet in 5 - 8 minuten gaar en vouw vervolgens voorzichtig dubbel.

**Weetje** 🍌 Ei is een van de weinige ingrediënten bomvol vitamine D. Deze vitamine krijgen we gemiddeld te weinig binnen, terwijl we het hard nodig hebben voor de opname van calcium. Naast ei is ook vette vis rijk aan vitamine D.



## 3. Smaakmakers snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.



## 6. Serveren

Halveer de **puntpaprika's** in de lengte. Verdeel de omelet, de patatas bravas en de geroosterde **puntpaprika's** over de borden. Serveer met de tomatensaus en de **aioli** (zie Tip).

**Gezondheidstip** 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aioli en de helft van de aardappelen. De overige aioli en aardappelen kun je in de koelkast bewaren en de volgende dag in een maaltijdsalade verwerken.

**Eet smakelijk!**



Verhit een flinke klont roomboter in een pan op middelhoog vuur. Bak de burger in 5 minuten per kant bruin. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Gebakken aardappeltjes met spiegelei en champignons

met sperziebonen, kaas en verse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



-  Aardappelen
-  Gebroken sperziebonen
-  Knoflookteen
-  Ui
-  Champignons
-  Geraspte Goudse kaas
-  Ei
-  Verse bladpeterselie en bieslook
-  Wortel
-  Siciliaanse kruidenmix



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

Peterselie bevat veel verschillende voedingsstoffen,  
waaronder magnesium, calcium, kalium en vitamine A, K en  
C!

Scheur mij af!



Oosters gekruid  
rundergehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Pan met deksel, hapjespan of grote koekenpan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gebroken sperziebonen* (g)	50	100	100	200	200	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Geraspte Goudse kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	1¼	2½	3¼	5	6¼	7½
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2753 /658	464 /111
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	22,2	3,7
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	8,3	1,4
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van 2 cm. Zet de **aardappelblokjes** onder water in een pan met deksel.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng afgedekt aan de kook. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 minuten.
- Kook de laatste 6 minuten de **sperziebonen** mee. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



### 2. Groenten bakken

- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **champignons** in plakjes. Snijd de **wortel** in fijne halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook**, **wortel** en **champignons** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Kaas laten smelten

- Verhit vervolgens een klontje roomboter in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen**, **aardappelblokjes** en **Siciliaanse kruiden** toe. Bak 5 minuten en schep regelmatig om.
- Voeg de **groenten** toe aan de pan met de **aardappelblokjes**, meng goed en zet het vuur lager. Bestrooi met de **geraspte kaas** en laat de **kaas** smelten (zie Tip).
- Snijd ondertussen de **peterselie** en **bieslook** fijn.

**Tip:** Dek eventueel de pan af om de kaas sneller te laten smelten.



### 4. Serveren

- Verhit een klein klontje roomboter in de koekenpan van de **champignons** en bak 1 spiegelei per persoon. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappeltjes** over de borden en leg het gebakken **ei** erbovenop.
- Garneer met de **peterselie** en **bieslook**.

**Eet smakelijk!**



Voeg het gehakt toe na het bakken van de smaakmakers. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Indiase curry met venkel en mais

met rijst, naanbrood en koriander-yoghurtsaus

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Rode peper



Ui



Woksaus met gember



Gemalen kurkuma



Knoflookteen



Venkel



Verse koriander



Tomatenpuree



Bruine snelkookrijst



Kokosmelk



Mais in blik



Naanbrood



Biologische volle yoghurt



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

Wist je dat je overgebleven venkelstelen kunt gebruiken om een smaakvolle en verfrissende venkelthee te maken? Een gezonde en smakelijke manier om van elk deel van deze groente te genieten!

Scheur mij af!



Kippendijreepjes 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

Kom, hapjespan met deksel, pan met deksel, zeef

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Woksaus met gember (g)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mais in blik (g)	70	140	215	285	355	425
Naanbrood (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	40	75	100	150	175	225

### Zelf toevoegen

Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3544 / 847	644 / 154
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	118	22
Waarvan suikers (g)	24,4	4,4
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	20	4
Zout (g)	2,1	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de **rijst**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes en snijd de **koriander** grof.



## 4. Curry maken

Voeg de **kokosmelk** toe aan de hapjespan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven en breng het geheel zachtjes aan de kook. Giet de **mais** in blik af en voeg toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.



## 2. Bakken

Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **ui**, de **knoflook**, de **rode peper** en de **gemalen kurkuma** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **tomatenpuree**, **woksaus met gember** en **venkel** toe en bak nog 4 - 6 minuten.



## 5. Yoghurt mengen

Bak het **naanbrood** 5 - 7 minuten in de oven. Meng ondertussen in een kom de **yoghurt** met ½ van de **verse koriander**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Rijst koken

Kook ondertussen de **rijst**, afgedekt, in 10 minuten gaar in de pan. Giet daarna af en laat uitstomen.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over diepe borden en schep de curry erop. Serveer met het **naanbrood** en het yoghurtsausje. Garneer het gerecht met de overige **verse koriander**.

Eet smakelijk!



Voeg de kippendijreepjes toe na het fruiten van de smaakmakers. Bak 4 - 5 minuten en ga verder zoals beschreven. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Hartige pie van gemengd gehakt

met wortel, bleekselderij en tomaat

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Wortel



Gemengd  
gekruid gehakt



Worcestershiresaus



BBQ-rub



Bladerdeeg



Bleekselderij



Tomaat



Verbeterd ingrediënt in je box! Het recept van ons bladerdeeg is verlaagd in zowel zout als verzadigd vet, zonder in te leveren op smaak en knapperigheid. Genieten maar!  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



Gemengd gekruid gehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan, ovenschaal

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
BBQ-rub (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bladerdeeg* (roll(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Bleekselderij* (stengel(s))	1	2	2	4	4	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plant aardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3222 / 770	594 / 142
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	24	4,4
Koolhydraten (g)	55	10
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	2	0,4

## 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. Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in kleine blokjes.
- Snijd de **bleekselderij** in de lengte door en snijd dan in fijne stukjes. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 4 - 5 minuten.



### 2. Vulling maken

- Voeg het **gemengd gekruid gehakt** toe en bak in 3 - 4 minuten los.
- Voeg de **tomaat**, **worcestershiresaus**, de **BBQ-rub** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de bouillon toe.
- Breng de vulling aan de kook en kook 2 - 3 minuten, of tot de bouillon is ingedikt.
- Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Ovenschotel maken

- Voeg de vulling toe aan een ovenschaal.
- Bedek de bovenkant met het **bladerdeeg** en prik er met een vork een paar gaatjes in.
- Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin is.



### 4. Serveren

- Verdeel de ovenschotel over de borden.

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

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kipfilet met kruidige kokossaus

met courgette, puntpaprika en broccolirijst

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Courgette



Ui



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



Broccolirijst



Vissaus



Kokosmelk



Piri-pirikruiden



Gemberpuree



Rode puntpaprika



Kipfilet met mediterrane kruiden



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

Wist je dat kokosmelk niet direct uit de noot komt? Het witte vruchtvlees van de kokosnoot wordt namelijk eerst met water gemengd en vervolgens uitgeknepen.

Scheur mij af!



Kipfilet 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.

## Benodigheden

Hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	2	3	4	5
Bruine snelkookrijst (g)	40	75	115	150	190	225
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	270	360	450	540
Piri-pirikruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2305 / 551	404 / 96
Vetten (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,7
Koolhydraten (g)	44	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,4	0,4

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **bruine rijst** en **broccoli**. Verkrummel de benodigde hoeveelheid bouillonblokjes erboven.
- Snijd de **courgette** en **puntpaprika** in blokjes.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **kipfilet** in gelijke stukken van 2 bij 2 cm.

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



### 3. Saus maken

- Haal het deksel van de hapjespan en voeg de **vissaus** (let op: zout! Gebruik naar smaak) en **kokosmelk** toe. Roer door en laat het geheel, onafgedekt, nog 4 - 5 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout en voeg **piri-pirikruiden** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe.



### 2. Rijst koken

- Kook de **bruine rijst**, afgedekt, 10 minuten in de pan met deksel.
- Voeg de laatste 2 minuten de **broccoli** toe. Giet daarna af en laat afgedekt staan.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Bak de **knoflook**, de **gemberpuree**, de **ui**, **puntpaprika** en de **courgette** 2 - 3 minuten. Voeg de **kipfilet** toe en bak, afgedekt, nog 2 - 4 minuten.



### 4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden.
- Schep de kruidige kokossaus met **kip** en de **groenten** ernaast.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Oosters gemarineerde zalmfilet

met geroosterde broccoli en rijst

Totale tijd: 35 - 45 min.



Witte langgraanrijst



Broccoli



Verse gember



Sojasaus



Zalmfilet



Knoflookteen



Rode peper



Gomasio-  
tuinkruidentmix



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

Naast het neusje heb je ook het huidje van de zalm. Dat hebben we bewust laten zitten, omdat het zorgt voor extra smaak en gezonde omega 3-vetzuren bevat.

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, 2x kom, fijne rasp, pan met deksel, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	500	700	1000	1200	1500
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	2	4	6	8	10	12
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	20	40	60	80	100	120
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¾	3½	5¼	7	8¾	10½
Bruine basterdsuiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	701 / 168
Vetten (g)	41	8
Waarvan verzadigd (g)	6,4	1,3
Koolhydraten (g)	74	15
Waarvan suikers (g)	10,5	2,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,2	0,4

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en breng ruim water met een snufje zout aan de kook in een pan met deksel voor de **broccoli**. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 5 - 7 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

**Weetje** 🌱 *Broccoli wordt beschouwd als een superfood en daar zijn een goede redens voor. Het bevat niet alleen veel vitamine B, C en E, maar het is ook een geweldige bron van calcium, kalium en ijzer.*



## 4. Rijst koken

Breng ondertussen ruim water aan de kook in de pan met deksel van de **broccoli** voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 12 - 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat zonder deksel uitstomen.



## 2. Marineren

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een kom de **rode peper**, bruine suiker, **sojasaus**, **gember** en de helft van de olijfolie. Leg de **zalm** in de kom, zet in de koelkast en laat minimaal 10 minuten marineren. Schep af en toe om.



## 5. Zalm bakken

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en haal de **zalm** uit de marinade. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid en 2 minuten op de andere kant. Haal de **zalm** uit de pan en schenk de achtergebleven marinade in de koekenpan. Voeg ½ el water per persoon toe en verhit 2 minuten.



## 3. Broccoli in de oven

Meng ondertussen in een andere kom de **knoflook**, de **broccoli** en de overige olijfolie (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier. Bak de **broccoli** 15 - 20 minuten in de oven, of tot de **broccoli** beetgaar is. De topjes van de **broccoli** mogen donker kleuren - dit geeft een nootachtige smaak. Schep halverwege om.

**Tip:** Om afwas te besparen kun je de olijfolie, de knoflook en de broccoli ook direct op de bakplaat met bakpapier mengen.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **zalm** bovenop de **rijst**. Leg de **broccoli** eromheen en strooi de **gomasio** erover. Giet de saus uit de koekenpan over de **zalm** en de **rijst**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Steak met Vietnamese-stijl noedels

met gomasio, broccoli, wortellinten en munt

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Mie noedels



Ui



Wortel



Broccoli



Knoflookteen



Vietnamese saus



Sesamolie



Gomasio



Verse munt



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



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, kom, pan, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, koekenpan, wok of hapjespan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mie noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	100	200	300	360	500	560
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vietnamese saus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn (ml)	30	60	90	120	150	180
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	2782 /665	614 /147
Vetten (g)	30	7
Waarvan verzadigd (g)	5,2	1,1
Koolhydraten (g)	62	14
Waarvan suikers (g)	20,5	4,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	2,6	0,6

## Allergenen

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



### 1. Broccoli koken

Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Kook de **broccoli** 5 - 7 minuten. Giet af en houd apart.



### 2. Wortel bereiden

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om de **wortel** in dunne linten te schaven. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Leg de **wortel** in de kom en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.



### 3. Noedels koken

Kook, als de **broccoli** gaar is, ruim water in dezelfde pan voor de **noedels** en verkrummel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven. Kook de **noedels** 4 - 5 minuten, of tot ze beetgaar zijn. Bewaar wat kookvocht. Giet af en leg de **noedels** terug in de pan. Besprenkel met de **sesamolie**. Schep goed om en houd apart.



### 4. Snijden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook**, **ui** en **broccoli** 2 - 3 minuten. Voeg de **noedels** en de **Vietnamese saus** toe, schep alles goed door elkaar en voeg eventueel wat van het achtergehouden kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout en houd warm op een laag vuur.



### 5. Steak bakken

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **steak** droog met keukenpapier en breng op smaak met zout. 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 rusten onder aluminiumfolie. Snijd de **mint** fijn.



### 6. Serveren

Snijd de **steak**, tegen de draad in, in plakken. Serveer de **noedels** en **broccoli** op diepe borden. Leg de **wortellinten** en de **steak** erbovenop. Garneer met de **mint** en **gomasio**.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout.

Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Steak met romige aardappelcurry

met gefrituurde uitjes, broccoli en wortel

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Gemarineerde steak



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Wortel



Kerriepoeder



Kokosmelk



Gefrituurde uitjes



Speciaal ingrediënt in je box! De steak van Meatier is afkomstig van zorgvuldig geselecteerde runderen. Ze worden onder de beste omstandigheden groot, met weidse leefruimte.  
*Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.*



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.

## Benodigheden

Aluminiumfolie, 2x pan, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90

### Zelf toevoegen

[Plantaadige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3213 / 768	471 / 113
Vetten (g)	45	7
Waarvan verzadigd (g)	30,2	4,4
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	10,7	1,6
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,1	0,2

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Haal de **steak** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng ruim water aan de kook in een pan met de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje.
- Was of schil de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes.



### 2. Saus maken

- Kook de **aardappelen** 8 - 10 minuten.
- Voeg dan de **broccoli** en **wortel** toe en kook nog 5 - 7 minuten. Giet af en breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ van de roomboter in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui**, **knoflook** en **kerriepoeder** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **kokosmelk** toe en verwarm 2 minuten. Roer regelmatig.



### 3. Steak bakken

- Verhit opnieuw ½ van de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak, als de boter goed heet is, de **steak** 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan. Breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg de overige boter toe aan dezelfde pan en verhit nog 1 minuut. Roer de boter goed met het braadvocht.



### 4. Serveren

- Snijd het **vlees**, tegen de draad in, in dunne plakken.
- Roer de **aardappelen**, **broccoli** en **wortel** door de currysaus en serveer op de borden.
- Leg de **steak** erop en besprenkel met de botersaus.
- Garneer met de **gefrituurde uitjes**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Romige spaghetti met kip

met Grana Padano en vers basilicum

Familie Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Italiaanse 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.

Wist je dat mascarpone valt onder de verse kaas? Net als de Hüttenkäse, 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 Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Grote hapjespan met deksel, pan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Italiaanse 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	390	500	590
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)	3280 / 784	645 / 154
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,9
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	16,3	3,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	42	8
Zout (g)	1,7	0,3

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan voor de **pasta** (zie Tip).
- Snijd de **puntpaprika** in smalle repen.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pan. 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.



### 2. Saus maken

- Verhit de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur.
- Fruit de **ui** en de **knoflook** 1 - 2 minuten. Voeg het **kipgehakt** toe aan de hapjespan en bak in 3 minuten los.
- Voeg de **puntpaprika** en de **passata** toe. Verkruimel het bouillonblokje boven de hapjespan.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.



### 3. Saus afmaken

- Snijd ondertussen het **basilicum** grof. Haal, wanneer de saus klaar is, de saus 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.



### 4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over de borden.
- Garneer met het **verse basilicum** en de **Grana Padanovlokken**.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Tortilla's met gehakt in gember-limoenmarinade

met knapperige groenten, mais en pinda's

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Knoflookteen



Ui



Limoen



Mais in blik



Sojasaus



Volkoren mini-tortilla



Gezouten pinda's



Zoete Aziatische saus



Slamix met radicchio, rucola en bladsla



Wittekool en wortel



Gemberpuree



Oosters gekruid rundergehakt



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

In dit recept serveer je tortilla's, afkomstig uit de Mexicaanse keuken, met een vulling uit de Aziatische keuken. Een verassend lekkere combinatie!

Scheur mij af!



Oosters gekruid rundergehakt

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, 2x kleine kom, zeef, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mais in blik (g)	70	140	285	285	425	425
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Zoete Aziatische saus* (g)	10	20	25	35	45	55
Slamix met radicchio, rucola en bladsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3770 /901	770 /184
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	12,2	2,5
Koolhydraten (g)	60	12
Waarvan suikers (g)	17,6	3,6
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	4,3	0,9

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden (zie Tip).
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.
- Snijd de **limoen** in partjes.
- Laat de **mais** uitlekken en bewaar apart in een kom.

*Tip: Je kunt de tortilla's ook zonder oven opwarmen. Bak ze dan kort een voor een in een koekenpan vlak voor serveren.*



## 2. Gehakt bakken

- Meng in een kleine kom de **knoflook**, **gemberpuree**, **sojasaus** en per persoon: ½ el water en het sap van 1 **limoenpartje** tot een marinade (zie Tip).
- Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe aan de pan en bak in 3 - 4 minuten bruin.

*Gezondheidstip 🍏 Let jij op je zoutinname? Voeg dan de helft van de sojasaus toe. Wie wil kan na het serveren eventueel naar smaak meer toevoegen.*



## 3. Smaakmakers bereiden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 2 - 4 minuten in de oven.
- Voeg de marinade toe aan de pan met **rundergehakt** en bak nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof.
- Meng in een kleine kom de mayonaise, de **zoete Aziatische saus**, de wittewijnazijn en ½ el water per persoon.



## 4. Serveren

- Serveer alles in verschillende kommen.
- Laat iedereen de eigen **tortilla's** beleggen.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plant aardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Naanbroodpizza met kip en puntpaprika

met rucolasalade met basilicum-balsamicodressing

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Passata



Tomaat



Ui



Geraspte Goudse kaas



Rode puntpaprika



Italiaanse kruiden



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden



Rucola



Basilicumcrème



Naanbrood met kruiden



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!



Kippendijreepjes 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.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, 2x koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3418 /817	622 /149
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	10,9	2
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	18,3	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,7	0,5

## Allergenen

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



### 1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **ui** in halve ringen en de **puntpaprika** in reepjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 5 - 7 minuten, of tot deze gaar is.



### 2. Saus maken

- Leg het **naanbrood** op een met bakplaat met bakpapier en bak 2 - 3 minuten in de oven.
- Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **puntpaprika** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **passata**, **Italiaanse kruiden** en suiker toe en laat 1 - 2 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



### 3. Pizza's afmaken

- Verdeel het passatamengsel over het **naanbrood**.
- Beleg met de **kip** en strooi de **geraspte kaas** erover.
- Bak de naanbroodpizza's 4 - 5 minuten in de oven, of tot de **kaas** gesmolten is.



### 4. Serveren

- Meng in een saladekom de balsamicoazijn met de **basilicumcrème**.
- Snijd de **tomaat** in partjes en voeg toe aan de saladekom. Voeg de **rucola** toe en meng goed met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pizza met de salade ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Siciliaanse stijl orzo met kip en pecorino

met walnootstukjes, basilicum, broccoli en rozijnen

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Broccoli



Orzo



Rozijnen



Walnootstukjes



Kipgehakt met Italiaanse kruiden



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte pecorino DOP



Vers basilicum



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

Pecorino is een schapenkaas en heeft zijn naam te danken aan het Italiaanse woord voor schaaap: pecora.

Scheur mij af!



Kipgehakt met Italiaanse kruiden

## Klaar om te koken?

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

## Benodigheden

Hapjespan, pan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Broccoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Kipgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm groentebouillonblokjes (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)	2904 / 694	624 / 149
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	70	15
Waarvan suikers (g)	13,3	2,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	2,1	0,5

## Allergenen

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



### 1. Smaakmakers snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel en verkruiemel het bouillonblokjes erboven.
- Snijd de **ui** in halve ringen en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **orzo**, afgedekt, 4 minuten.



### 2. Koken

- Voeg de **broccoli** toe en kook nog 4 minuten.
- Voeg dan de **rozijnen** toe. Laat nog 2 - 4 minuten verder koken, of tot het klaar is. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen het **basilicum** fijn.



### 3. Kipgehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een hapjespan op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en **walnootstukjes** 2 minuten.
- Voeg het **kipgehakt** toe en bak in 4 - 5 minuten los op middelhoog vuur.
- Roer de **broccoli**, **orzo**, **rozijnen**, **Siciliaanse kruiden** en het grootste gedeelte van de **pecorino** erdoorheen. Bak 2 - 3 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 4. Serveren

- Serveer de **orzo** over borden.
- Garneer met het **basilicum** en de overige **pecorino**.

## Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Kruidig kipgehaktbrood met gele curry

met udonnoedels, kokosmelk en limoen

Totale tijd: 40 - 50 min.



Bosui



Knoflookteen



Panko paneermeel



Gomasio



Sojasaus



Zoete Aziatische saus



Gele currykruiden



Wortel



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Rode peper



Gemberpuree



Paprika



Gekruid Oranjevoet  
kipgehakt



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

Misschien ken je de meatloaf vooral als een Amerikaans iets,  
maar dit is dus niet het geval. Hij komt oorspronkelijk uit wat  
wij nu West-Europa noemen, namelijk rondom Duitsland en  
Scandinavië!

Scheur mij af!



Kipgehakt met Mexicaanse  
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 kom, ovenschaal, kleine kom, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Gomasio (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	80	160	250	330	410	490
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gekruid Oranjehoen kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2½	3	3¾	4½
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	455 / 109
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	20,5	3,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	3,9	0,6

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **bosui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Meng in een grote kom het **kipgehakt**, de **panko** en de helft van de **gomasio**, **sojasaus**, de het witte gedeelte van de **bosui**, **gemberpuree**, **rode peper** en **knoflook**. Kneed goed door en vorm tot een langwerpige brood.



## 4. Groenten bakken

Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de overige **gemberpuree**, **rode peper**, **knoflook** en het witte gedeelte van de **bosui** 1 - 2 minuten. Voeg de **currykruiden** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg de **paprika** en **wortel** toe en bak 2 - 3 minuten.



## 2. Gehaktbrood bakken

Meng in een kleine kom ⅓ van de zonnebloemolie met de helft van de wittewijnazijn en de **zoete Aziatische saus**. Leg het kipgehaktbrood in een ovenschaal en bestrijk met de helft van de saus. Bak 20 - 25 minuten in de oven. Haal het kipgehaktbrood uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden. Bestrijk het gehaktbrood met de overige saus en bak nog 8 - 10 minuten, of tot het gaar is.



## 5. Saus maken

Blus af met de aangegeven hoeveelheid water en de overige wittewijnazijn. Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door en breng afgedekt aan de kook. Laat 10 minuten inkoken. Haal na 5 minuten het deksel van de pan en voeg de **udonnoedels** toe. Knijp er 1 **limoenpartje** per persoon boven uit en breng op smaak met peper en zout.



## 3. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **wortel** in halve plakken en de **paprika** in reepjes. Snijd de **limoen** in partjes.

**Weetje** 🍋 *Wortel is een echte vitamine A bom. Deze vitamine is nodig voor de groei, een gezonde huid, haar en nagels en een goede werking van de ogen en het afweersysteem. Vitamine A vind je verder ook in boerenkool, spinazie, broccoli, ei en leverproducten.*



## 6. Serveren

Garneer het gehaktbrood met het groene gedeelte van de **bosui** en de overige **gomasio**. Snijd het gehaktbrood in plakken. Verdeel de curry en **noedels** over diepe borden en serveer met de gehaktbroodplakjes en de overige **limoenpartjes**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Pompoen-pindasoep

met volkoren platbrood en gekookt ei

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Wortel



Ui



Pompoenblokjes



Kerriepoeder



Ei



Volkoren Libanees platbrood



Pindakaas



Sojasaus



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

Traditioneel wordt Libanees platbrood gebakken in een bolle pan, een 'saj'. Maar ze kunnen ook in de oven of in een koekenpan worden gebakken.

Scheur mij af!



Naanbrood met 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.

## Benodigheden

Steelepan, soeppan met deksel, staafmixer, koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren Libanees platbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2100 / 502	281 / 67
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	12	1,6
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	3	0,4

## Allergenen

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



### 1. Soep maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in plakjes.
- Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel op hoog vuur. Voeg de **knoflook**, de **ui**, de **wortel**, de **pompoenblokjes** en het **kerriepoeder** toe. Roerbak 2 minuten.
- Voeg de bouillon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat de soep 14 - 16 minuten zachtjes koken.



### 2. Ei koken

- Breng ondertussen ruim water aan de kook in een steelpan.
- Kook het **ei**, afgedekt, in 6 - 8 minuten hard.
- Laat schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.

**Weetje** 🍳 *Ei is, naast vette vis, een van de weinige ingrediënten die rijk zijn aan vitamine D. Deze vitamine krijgen veel mensen te weinig binnen, zeker in de winter met weinig zon.*



### 3. Soep pureren

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en verwarm het **platbrood** 30 seconden per kant.
- Haal de soep van het vuur, voeg de **pindakaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg extra kokend water toe als je de soep wilt verdunnen.
- Breng op smaak met de **sojasaus** en peper.



### 4. Serveren

- Besprenkel vlak voor serveren het **platbrood** met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over de kommen en leg het **ei** erop.
- Serveer met het **platbrood**.

**Eet smakelijk!**



Bereid je extra ingrediënten zoals aangegeven op de verpakking of zoals jij dat wilt. Eet smakelijk! Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

# Half-om-half hamburger met tapenade-roomsaus

met aardappelen en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kookroom



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie  
& basilicum



Half-om-half  
hamburger



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

Tomatentapenade is een pittige mix van rijpe en zongedroogd tomaten, olijven, kappertjes, knoflook en kruiden. Deze hartige spread is perfect om op brood te smeren of om toe te voegen aan gerechten.

Scheur mij af!



Half-om-half hamburger

## 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 kom, grote koekenpan

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Half-om-half hamburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3318 / 793	469 / 112
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,1	0,3

## Allergenen

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



### 1. In de oven

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **wortel** in reepjes van 5 cm. Was de **aardappelen** en snijd in grove stukken.
- Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 20 - 25 minuten, of tot ze goudbruin kleuren.



### 2. Groenten bakken

- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Voeg de **paprika** toe aan de bakplaat en rooster 15 minuten.
- Verhit de overige olijfolie per persoon in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **burger**, **ui**, **knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.



### 3. Roomsaus maken

- Bereid ondertussen de bouillon. Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Draai de **burger** om en voeg de **Italiaanse kruiden** toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burger** gaar is.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn. Voeg de **room** en bouillon toe. Kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur.



### 4. Serveren

- Verdeel de **wortel**, **aardappelen** en **paprika** over borden. Serveer de **burger** met de saus ernaast.
- Garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise ernaast.

Eet smakelijk!



Bereid je extra ingrediënt op de manier als beschreven staat. Tip: pak er een grotere pan bij en voeg eventueel extra (plantaardig) bakvet toe en een tweede snuf peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.





# Halve paprika's gevuld met orzo en courgette

met kruidenroomkaas en frisse salade

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Knoflookteen



Ui



Courgette



Paprika



Orzo



Italiaanse kruiden



Tomaat



Geraspte Goudse kaas



Basilicumcrème



Kruidenroomkaas



Rucola en veldsla



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

Wist je dat courgette een zeer caloriearme groente is? Hij  
bevat slechts 14 gram calorieën per 100 gram. Perfect voor in  
dit caloriebewuste recept!

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, hapjespan met deksel, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Basilicumcrème (ml)	10	15	20	24	35	39
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130

### Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2887 /690	412 /98
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,6	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	15,4	2,2
Vezels (g)	14	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 snijden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **ui** fijn. Snijd de **courgette** in blokjes.



### 2. Paprika bakken

Snijd de **paprika** doormidden en verwijder de zaadlijsten. Leg de **paprika's** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bak de **paprika's** 10 - 15 minuten in de oven.



### 3. Orzo koken

Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan met deksel op laag vuur en fruit de **ui**, **knoflook** en de **courgette** 2 - 4 minuten. Voeg de **orzo** en de **Italiaanse kruiden** toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Schenk de bouillon over de **orzo** en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om. Voeg eventueel extra water toe als de **orzo** te droog wordt.



### 4. Salade maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Meng de **tomaat** en **slamix** door de dressing.



### 5. Afwerken

Meng de **kruidenroomkaas** door de **orzo** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **orzo** over de gehalveerde **paprika**. Strooi de **geraspte kaas** over de gevulde **paprika**. Bak de **paprika** nog 3 - 5 minuten in de oven.



### 6. Serveren

Verdeel de gevulde **paprika** over de borden en besprenkel met de **basilicumcrème**. Serveer met de frisse salade.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke scheut olijfolie op middelhoog vuur in een hapjespan en roerbak de garnalen 3 - 5 minuten. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.



# Pasteitje met vegetarische champignonragout

met aardappelpuree, tomatensalade en verse kruiden

Veggie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Champignons



Wortel



Ui



Knoflookteen



Laurierblad



Kookroom



Pasteitje



Veldsla



Verse krulpeterselie



Tomaat



Zonnebloempitten



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

Wist je dat een handjevol zonnebloempitten je al een groot  
deel van de aanbevolen hoeveelheid vitaminen, proteïnen en  
mineralen oplevert?

Scheur mij af!



Kipfilet 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

Bakplaat met bakpapier, hapjespan, pan met deksel, aardappelstamper, saladekom

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (stuk(s))	1	1	1	1	2	2
Kookroom (g)	50	100	150	200	250	300
Pasteitje (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60

### Zelf toevoegen

[Plantaardige] roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Zoutarme groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk (splash)	0	0	0	0	0	0
Peper en zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3862/923	495/118
Vetten (g)	56	7
Waarvan verzadigd (g)	29,3	3,8
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	11,7	1,5
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1	0,1

## Allergenen

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



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in plakken. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 4. Pasteitje afbakken

Leg het **pasteitje** op een bakplaat met bakpapier en bak 5 - 8 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** grof. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een gladde puree. Voeg de overige roomboter en een scheutje melk toe om het geheel smeuijg te maken. Breng op smaak met peper en zout.



## 2. Aardappelen koken

Kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.

**Weetje** 🍏 *Wist je dat aardappelen supergezond zijn? Ze zitten boordevol vitaminen. Vitamine B6 en B11 bijvoorbeeld - deze dragen bij aan je energieniveau en vitamine C zorgt weer voor een sterke weerstand.*



## 5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in partjes. Voeg de **tomaat** en **veldsla** toe aan een saladekom. Voeg de extra vierge olijfolie en de **zonnebloempitten** toe. Schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



## 3. Saus maken

Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Roerbak de **knoflook**, **ui**, **wortel** en **champignons** 4 - 6 minuten. Voeg vervolgens de bloem toe en een flinke klont roomboter. Bak 1 - 2 minuten. Voeg het **laurierblad**, de bouillon en de **room** toe. Roer goed door zodat de saus een geheel wordt. Laat 6 - 8 minuten op laag vuur zachtjes inkoken (zie Tip).

**Tip:** Draai het vuur iets hoger als de saus nog te waterig is.



## 6. Serveren

Verdeel de **pasteitjes** over de borden en vul met de romige champignonragout. Serveer de aardappelpuree en de salade ernaast. Garneer met de **peterselie**.

**Eet smakelijk!**



Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kipfilet 2 - 3 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak de kip nog 4 - 5 minuten, of tot de kipfilet gaar is. Breng op smaak met peper en zout. Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.