



Heekfilet à la meunière met spinazie

met wortel-linzenpuree en geschaafde amandelen

Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Gerookt paprikapoeder



Amandelschaafsel



Heekfilet



Spinazie



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	2	2	3	4	5
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	40	60	80	100	140	160
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2276 /544	401 /96
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,9
Koolhydraten (g)	31	6
Waarvan suikers (g)	9,8	1,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

Weetje 🍋 De heekfilet in dit gerecht is rijk aan jodium – een belangrijk mineraal voor de schildklier, stofwisseling en de groei van kinderen. Als je weinig brood eet, of brood zonder bakkerszout, loop je risico op een tekort. Eet dus regelmatig (uit de zee gevangen) vis, ei, zuivel en zeewier.



4. Pureren

Haal de sauteerpan van het vuur wanneer de **wortel** en de **linzen** gaar zijn. Pureer het geheel glad met een staafmixer. Voeg de helft van de boter en ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm op laag vuur.



2. Groenten bakken

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

Weetje 🌱 Linzen bevatten van alle peulvruchten de grootste hoeveelheid ijzer. Daarnaast zijn ze, net als spinazie, rijk aan vezels en kalium. Kalium helpt bij het behoud van een gezonde bloeddruk.



5. Vis bakken

Verhit de overige boter in de pan van het **amandelschaafsel** op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de boter bruist, de **vis** toe en bak 2 - 3 minuten per kant. Haal de **vis** uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie. Voeg de **spinazie** toe aan de pan en laat slinken.



3. Amandelschaafsel roosteren

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



6. Serveren

Verdeel de wortel-linzenpuree over de borden en schep de **spinazie** erop. Leg de **vis** op de **spinazie** en knijp er 1 **citroenpartje** per persoon over uit. Garneer met het **amandelschaafsel** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Melanzane alla parmigiana

Italiaanse ovenschotel met aubergine, mozzarella en tomaat

Familie **Veggie**

Totale tijd: 50 - 60 min.



Aubergine



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Italiaanse kruiden



Tomatenblokjes



Passata



Parmigiano Reggiano DOP



Mozzarella



Witte ciabatta

**SPECIAAL
INGREDIËNT**



Speciaal ingrediënt in je box! Parmigiano Reggiano dankt zijn naam aan de Italiaanse provincies Parma en Reggio Emilia. Een échte D.O.P. kaas dus. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, sauteerpan met deksel, rasp, grote pan, ovenschaal, keukenpapier, bord, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3874 /926	562 /134
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	16,8	2,4
Koolhydraten (g)	78	11
Waarvan suikers (g)	17,8	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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



1. Aubergine bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **aubergine** in de lengte in plakken van ½ cm dik. Bestrooi de plakken aan beide kanten royaal met zout en leg in een vergiet. Laat het zout intrekken (zie Tip). Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes.

Tip: Het zout onttrekt het vocht van de aubergine. Zo wordt hij tijdens het bakken lekker sappig en blijft hij smaakvoller.



4. Aubergine bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote pan op hoog vuur. Bak de helft van de **aubergine** in 4 - 6 minuten goudbruin. Keer halverwege om. Haal uit de pan en uitlekken op keukenpapier. Verhit opnieuw ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan en herhaal met de overige **aubergine**.



2. Saus maken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, **ui** en **Italiaanse kruiden** toe en bak 3 - 4 minuten. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon, de **tomatenblokjes** en de **passata**. Roer goed en breng op smaak met de helft van het **basilicum**, peper en zout. Kook het geheel, afgedekt, 10 - 15 minuten op laag vuur.



5. Samenstellen

Verdeel een beetje tomatensaus over de bodem van een ovenschaal. Leg ½ van de **aubergine** erop en schep ½ van de tomatensaus erover. Bestrooi met ½ van de **Parmigiano Reggiano** en ½ van de **mozzarella**. Herhaal dit met de overige **aubergine**, tomatensaus en **kaas**. Verdeel de **broodblokjes** eroverheen en bak 10 - 15 minuten in de oven. Bak de laatste 6 minuten het overige **brood** mee in de oven.



3. Aubergine omwentelen

Rasp de **Parmigiano Reggiano** fijn. Scheur of snijd de **mozzarella** in kleine stukken (zie Tip). Snijd ½ **broodje** per persoon in grove stukken en meng in een kom met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verspreid 2 el bloem per persoon, peper en zout over een groot bord. Dep de **aubergine** goed droog met keukenpapier en schraap het zout eraf. Wentel de **aubergine** door de bloem.

Gezondheidstip 🍌 Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de mozzarella. De overige mozzarella kun je de volgende dag bijvoorbeeld in een lunchsalade verwerken of er je boterham mee garneren.



6. Serveren

Verdeel de melanzane alla parmigiana over de borden en garmeer met het overige **basilicum**. Serveer met het **broodje**.

Eet smakelijk!



Beef teriyaki met volkoren noedels

met wortel, prei en zoetzure komkommer

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Biefstukreepjes



Prei



Wortel



Knoflookteen



Verse gember



Teriyakisaus



Volkoren noedels

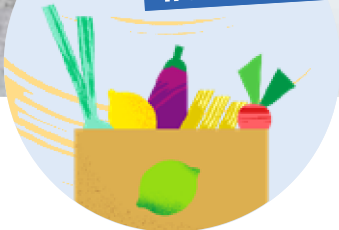


Zoete Aziatische saus



Komkommer

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukreepjes van Meatier zijn 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.*

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

2x kom, rasp, pot met deksel, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Teriyakisaus (g)	15	30	50	60	80	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	2½	3½	5	6½	7½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2238 / 535	476 / 114
Vetten (g)	15	3
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,5
Koolhydraten (g)	66	14
Waarvan suikers (g)	25,3	5,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Marinade maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Maak in een kom een marinade van de **teriyakisaus**, **knoflook**, **gember**, ¼ el wittewijnazijn per persoon, peper en zout. Voeg de **biefstukreepjes** toe, meng goed en zet apart.

Weetje 🌱 *Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.*



4. Biefstukreepjes bakken

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** met de teriyaki-marinade toe en bak in 1 minuut rondom bruin (zie Tip). De **biefstukreepjes** mogen nog rosé zijn vanbinnen.

Tip: *Bak de biefstukreepjes eventueel langer of korter, afhankelijk van hoe je je biefstuk het liefst eet.*



2. Zoetzure komkommer maken

Snij de **komkommer** in dunne schijfjes. Meng in een kom een snuf zout met per persoon: 1 el wittewijnazijn en 1 tl suiker. Meng de **komkommer** erdoor en houd apart.



5. Afmaken

Kook ondertussen de **noedels** 3 - 4 minuten in de pot met deksel. Giet vervolgens af en voeg de **noedels** en de **zoete Aziatische saus** toe aan de pan met **groenten**. Meng goed door en verwarm het geheel 1 minuut. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.



3. Groenten bakken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **noedels**. Snijd de **prei** in dunne halve ringen. Snijd de **wortel** in de lengte in kwarten en daarna in kleine blokjes. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** toe en bak 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** met de groenten over de borden en leg de **biefstukreepjes** erop. Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

Weetje 🌱 *Wist je dat biefstuk naast ijzer veel kalium bevat? Kalium heeft een gunstig effect op je bloeddruk. Je vindt het ook in bananen, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, alle groenten, zalm en melk.*

Eet smakelijk!



Stoemp met chorizo en Spaanse gehaktballetjes

met zongedroogde tomaten en geroosterde wortel

Familie

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Wortel



Zoete aardappel



Aardappelen



Zongedroogde tomaten



Chorizoblokjes



Gemengd-
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



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

De gehaktballetjes in dit recept zijn gekruid met oregano,
knoflook en cayennepeper - perfect in combinatie met de
smaakvolle chorizo.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, pot met deksel, aardappelstamper

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zongedroogde tomaten (g)	20	30	50	70	80	100
Chorizoblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm runderbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	70	140	210	280	350	420
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3477 / 831	450 / 108
Vetten (g)	46	6
Waarvan verzadigd (g)	16	2,1
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	18,3	2,4
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snipper de **ui**. Was of schil de **wortel** en snijd in schijfjes. Meng in een kom de **wortel** met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 15 - 18 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Gehaktballetjes bakken

Verhit dezelfde pan op middelhoog vuur. Bak de **gehaktballetjes** met de **ui** in het vet van de **chorizo** in 2 - 3 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur naar middellaag en bak de **gehaktballetjes**, afgedekt, 4 - 5 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal de **gehaktballetjes** uit de pan en bewaar apart. Voeg per persoon: ¼ runderbouillonblokje en 70 ml water toe. Roer goed door en laat het geheel zachtjes sudderen tot serveren.



2. Aardappelen koken

Schil de **zoete aardappel** en de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zet beide soorten **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook in 12 - 15 minuten gaar. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



5. Stoemp maken

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg een scheutje melk of kookvocht en per persoon: ½ el boter en 1 tl mosterd toe en stamp goed door. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **zongedroogde tomaten** en de geroosterde **wortel** toe en meng goed door elkaar.



3. Snijden

Snij de **zongedroogde tomaten** in reepjes. Halveer de **gehaktballetjes**. Verhit ½ el olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **chorizo** in 2 - 3 minuten goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.



6. Serveren

Verdeel de stoemp over de borden en garneer met de gebakken **chorizo**. Leg de **gehaktballetjes** met de saus erbovenop.

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.

Eet smakelijk!



Cheesy pastaschotel met pompoen

met spinazie, tijm en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Penne



Ui



Knoflookteen



Paprikapoeder



Pompoenblokjes



Gedroogde tijm



Roomkaas



Spinazie



Geraspte oude Goudse kaas



Pompoenpitten



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte oude Goudse kaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2828 /676	526 /126
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,4
Koolhydraten (g)	76	14
Waarvan suikers (g)	10,9	2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



4. Meng

Voeg de **spinazie**, ⅔ van de **oude kaas** en de **pasta** toe aan de pompoensaus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout en verhit het geheel nog 1 minuut.

Weetje 🍀 *Spinazie is rijk aan ijzer - belangrijk voor de vorming van hemoglobine in ons bloed. Dit is essentieel voor het vervoeren van zuurstof in ons lichaam!*



2. Groenten bakken

Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** 2 - 3 minuten. Voeg de **pompoenblokjes** en de **gedroogde tijm** toe en bak 4 - 6 minuten al roerend. Blus af met de bouillon en kook, afgedekt, 8 - 11 minuten, of tot de **pompoen** zacht is.



5. Pompoenpitten roosteren

Schep alles in een ovenschaal en bestrooi met de overige **kaas**. Bak de pastaschotel 10 - 15 minuten in de oven, of tot de bovenkant bruin kleurt. Verhit ondertussen een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart.



3. Saus maken

Haal de **groenten** uit de pan en voeg toe aan een hoge kom. Voeg de **roomkaas** toe en pureer met een staafmixer. Voeg een extra scheutje melk of kookvocht toe als de saus te dik is. Schenk de saus vervolgens terug in de pan.



6. Serveren

Verdeel de pastaschotel over de borden. Garneer met de **pompoenpitten**.

Eet smakelijk!



Aziatische fusionsalade met vegetarische runderstukjes

met udonnoedels en pinda's

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Knoflookteen



Limoen



Zoete Aziatische saus



Gemberpuree



Sojasaus



Tomaat



Ui



Verse udonnoedels



Gezouten pinda's



Rode peper



Komkommer



Vegetarische runderstukjes



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.



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 sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	¼	½	1	1	1½	1½
Verse udonnoedels (g)	100	200	300	400	500	600
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
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)	2234 / 534	429 / 103
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,1	0,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	21,1	4,1
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	3,6	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, knoflook**, suiker en het sap van 1 **limoenpartje** per persoon toe (zie Tip).
- Meng in een kom de **vegetarische runderstukjes** met ⅓ van de marinade. Zet opzij en laat de smaken intrekken.

Gezondheidstip 🌱 *Let jij op je zoutinname? Laat de sojasaus dan achterwege en spoel de noedels voor gebruik goed af in een vergiet. Voeg eventueel na het serveren een beetje sojasaus naar smaak toe.*



3. Noedels bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **vegetarische runderstukjes** 2 - 3 minuten al roerend.
- Voeg de **udonnoedels** toe en verhit nog 2 - 3 minuten.
- Hak ondertussen de **pinda's** grof. Snijd het steeltje van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak). Rol de **rode peper** tussen je handen zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de **rode peper** in dunne ringetjes.



2. Salade maken

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



4. Serveren

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

Eet smakelijk!

Gehaktballetjes met eieren alla norma

met feta, aubergine en knapperige tortilla's

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aubergine



Tomaat



Midden-Oosterse
kruidenmix



Passata



Volkoren mini-tortilla



Ei



Feta



Gemengd-
gehaktballetjes met
Spaanse kruiden



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

Eieren garen in vocht heet ook wel pocheren. Dat gaat een
stuk makkelijker in een saus dan in water en het geeft het ei
extra smaak.



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, bakkwast, sauteerpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengd-gehaktballetjes met Spaanse kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	550 / 131
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,8
Koolhydraten (g)	34	6
Waarvan suikers (g)	11,1	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	45	7
Zout (g)	3,4	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 (zie Tip). Bereid de bouillon. Snijd de **aubergine** in blokjes van 1 cm. Snijd de **tomaat** in blokjes.

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

Weetje 🍆 Aubergine is een veelzijdige groente. Wist je dat het vol zit met ijzer en vitamine C?



4. Eieren garen

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Zorg dat ze diep in de saus liggen, onderin de pan. Breng de **eieren** op smaak met peper en zout. Verdeel ⅔ van de **feta** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip). Haal het deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en bak nog 4 - 6 minuten verder zodat het overtollig vocht kan verdampen.



2. Saus maken

Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur (zie Tip). Voeg de **aubergine** toe en bak in 5 - 6 minuten rondom bruin. Voeg de **tomaat** en **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak 3 - 4 minuten verder. Voeg de bouillon en **passata** toe aan de pan en kook 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Als je een sauteerpan met een hoge rand en een dikke, platte bodem gebruikt wordt de hitte gelijkmatig verdeeld en gaat het garen van de eieren gemakkelijker. Kook je voor meer dan 3 personen? Gebruik dan meerdere sauteerpannen.



5. Gehaktballetjes bakken

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een pan met deksel op hoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

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. Tortilla's bakken

Halveer de **tortilla's** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **tortilla's** met ¼ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Bak 5 - 6 minuten in de oven.



6. Serveren

Serveer de **eieren** alla norma in kommen. Verdeel de **gehaktballetjes** erover en garmeer met de overige **feta**. Serveer met de knapperige **tortilla's**.

Eet smakelijk!



Vegan schnitzel met knoflook-gemberrijst

met zoetzure rauwkost, zoete Aziatische saus en gomasio

Rapido Plantaardig

Totale tijd: 25 - 35 min.



Knoflookteen



Lente-ui



Wortel



Gesneden spitskool



Basmatirijst



Gomasio



Zoete Aziatische saus



Vegan schnitzel met cornflakes



Gemberpuree



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

Spitskool, een voedzame koolsoort, is rijk aan vitamine C, K en vezels. Met zijn milde smaak is spitskool veelzijdig in de keuken en ideaal voor een gebalanceerd dieet!



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, rasp, pot, pot met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gomasio (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Vegan schnitzel met cornflakes* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	570 /136
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	108	16
Waarvan suikers (g)	29,7	4,4
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	3,6	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot of waterkoker.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.
- Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Meng in een kom de suiker, wittewijnazijn, peper en zout. Voeg de **wortel** en **gesneden spitskool** toe en schep goed om (zie Tip). Bewaar in de koelkast tot serveren.

Tip: Snijd de voorgesneden spitskool eventueel nog fijner voor je hem aan de kom toevoegt.



3. Schnitzel bakken

- Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **schnitzel** 3 minuten per kant.
- Haal de **schnitzel** uit de pan en snijd in reepjes.
- Meng ondertussen in een kleine kom de mayonaise met de **zoete Aziatische saus** en 1 el water per persoon.



2. Rijst koken

- Verhit de olijfolie in een pot met deksel op middelhoog vuur.
- Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **lente-ui** en de **gemberpuree** toe en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de **rijst** en het kokende water toe. Verkruiemel de benodigde hoeveelheid bouillonblokjes boven de pot en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten.
- Haal de pot van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



4. Serveren

- Verdeel de knoflook-gemberrijst over de borden.
- Verdeel de **schnitzelreepjes** over de **rijst** en garneer met de saus en de **gomasio**. Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui**.
- Serveer met de zoetzure rauwkost.

Eet smakelijk!

Naanpizza met yazzara, rundergehakt en spinazie

met frisse salade van tomaat en komkommer

Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Naanbrood



Ui



Knoflookteen



Rundergehakt
met köftekruiden



Spinazie



Tomaat



Yazzara



Komkommer



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

Yazzara is een frisse groentedip gemaakt van pompoen,
wortel, room en gember. Het geeft jouw naanpizza kleur, geur
en pit!



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

Saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rundergehakt met köftekruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Yazzara* (g)	40	80	120	160	200	240
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 / 744	549 / 131
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	9,9	1,7
Koolhydraten (g)	66	12
Waarvan suikers (g)	12,3	2,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het **naanbrood** 4 - 6 minuten in de oven (zie Tip).
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Tip: Je kunt het naanbrood ook vlak voor het beleggen toosten in een broodrooster.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 2 - 3 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** toe en bak 3 minuten mee.
- Voeg de helft van de **spinazie** toe en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in partjes en de **komkommer** in blokjes.
- Snijd de overige **spinazie** fijn of laat heel.
- Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **tomaat**, **komkommer** en overige **spinazie** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Besmeer de **naan** met de **yazzara**.
- Schep het **gehakt** met de **spinazie** erop.
- Serveer de naanpizza met de salade.

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

Eet smakelijk!



Geglanceerde koolrabi met miso-aardappelpuree

met koolsla, pinda's en koriander

Veggie Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Rode kool, witte kool en wortel



Sojabonen



Roomkaas



Witte miso



Zoete Aziatische saus



Sesamololie



Verse koriander



Gezouten pinda's



Koolrabi



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

Sojabonen, oorspronkelijk uit Azië, zijn niet alleen rijk aan plantaardige eiwitten maar ook aan essentiële voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Een voedzame en smakelijke basis voor vele gerechten!



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, pot, aardappelstamper, saladekom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojabonen* (g)	25	50	75	100	125	150
Roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Witte miso (g)	10	20	25	40	45	60
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Vers koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Koolrabi* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2310 / 552	387 / 92
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	16,2	2,7
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,5	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 grove stukken. Zet de **aardappelen** onder water in een pot en kook in 12 - 15 minuten gaar.
- Bewaar 25 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.
- Schil de **koolrabi** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm.

Weetje 🍷 *Wist je dat rode kool in vergelijking met veel andere groenten hoog scoort op gebied van calcium, vezels en vitamine C?*



2. Koolrabi bakken

- Verhit de boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **koolrabi** 4 - 6 minuten.
- Blus af met een scheutje water, dek de pan af en laat 8 minuten stoven. Voeg eventueel extra water toe als de **koolrabi** droogkookt.
- Haal het deksel van de pan en bak nog 2 minuten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe en bak nog 1 minuut mee. Breng op smaak met peper en zout.



3. Koriander snijden

- Hak ondertussen de **koriander** grof.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de suiker.
- Voeg de **sojabonen, rode kool, witte kool** en **wortel**, de **sesamololie** en de helft van de **koriander** toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** met de **roomkaas**, 2 tl **miso** (*let op: zout!* Voeg geleidelijk toe en proef goed tussendoor) per persoon en het kookvocht met een aardappelstamper tot een puree. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- Verdeel de puree over een helft van het bord. Serveer de **koolrabi** op de puree en de koolsla ernaast.
- Garneer met de **pinda's** en overige **koriander**.



Cheesy kipburger op z'n Italiaans in tomatensaus

met patatjes met basilicum

Familie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kipburger caprese



Passata



Knoflookteen



Siciliaanse kruidenmix



Geraspte Goudse kaas



Ui



Aardappelen



Paprika



Vers basilicum



Geraspte pecorino DOP



Nieuw in je box! Deze kipburger caprese bevat zongedroogde tomaat en mozzarella. De burger dankt zijn naam aan het culinaire Italiaanse eiland Capri. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipburger caprese* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Geraspte pecorino DOP* (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3176 / 759	467 / 112
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	17,9	2,6
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	17,3	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelwedges maken

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **aardappelen**.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in wedges.
- Kook de **aardappelen** in 8 - 10 minuten gaar. Bewaar 40 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.

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



2. Groenten snijden

- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in repen.
- Snijd het **basilicum** in reepjes.
- Verhit de olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **burger** 5 - 7 minuten. Haal uit de pan bewaar apart.
- Verhit dezelfde pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **ui**, **knoflook** en **paprika** 1 - 2 minuten.



3. Saus maken

- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en voeg vervolgens de **passata**, de suiker en de helft van de **Siciliaanse kruiden** toe.
- Dek de pan af en laat 2 - 4 minuten sudderen op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de **burger** in de saus. Beleg de **burger** met beide **kazen** en dek de pan opnieuw af.
- Zet het vuur laag en bak 2 - 3 minuten verder, zodat de **kaas** kan smelten.



4. Serveren

- Voeg de boter, het **basilicum** en de overige **Siciliaanse kruiden** toe aan de pan met **patatjes**. Meng goed en bak 1 - 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **patatjes** over de borden.
- Serveer de **burger** met de saus ernaast.

Eet smakelijk!



Crispy sesambloemkoolstukjes

met rijst en zoetzure witte kool en wortel

Plantaardig

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sesamoliev



Sojasaus



Panko paneermeel



Bloemkoolroosjes



Basmatirijst



Witte kool en wortel



Lente-ui



Zoet-pikante chilisaus



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



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

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



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, 2x grote kom, fijne rasp, pot met deksel, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Bloemkoolroosjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoet-pikante chilisaus* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3498 / 836	543 / 130
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,8
Koolhydraten (g)	103	16
Waarvan suikers (g)	22,6	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	3,1	0,5

Allergenen

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



1. Beslag maken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng in een grote kom de mayonaise met de **sesamololie**, **sojasaus** en bruine basterdsuiker. Schep ½ van de zoete sesammayonaise in een kleine kom en bewaar apart. Meng in een tweede grote kom de **panko**, ¼ el olijfolie per persoon en een snuifje zout.



4. Rijst koken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook**, het witte gedeelte van de **lente-ui**, de **gember** en **rode peper** toe en bak 1 - 2 minuten. Voeg de **rijst** en bouillon toe. Zet het vuur lager en kook de **rijst**, afgedekt, 10 minuten. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt staan tot serveren.



2. Bloemkool roosteren

Voeg de **bloemkoolroosjes** toe aan de grote kom met sesammayonaise en meng goed door elkaar. Zorg dat de **bloemkoolroosjes** helemaal bedekt zijn met de saus. 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 ruimte op de bakplaat. Gebruik eventueel 2 bakplaten als het te krap wordt.



5. Zoetzuur maken

Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker. Meng de **witte kool** en **wortel** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Laat de smaken intrekken tot serveren en schep af en toe om. Meng net voor serveren de zoetzure **witte kool** en **wortel** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Snijden

Bereid de bouillon. Rasp de **gember** met een fijne rasp. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en het groene gedeelte apart van elkaar.



6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over de **rijst** en serveer de overige sesammayonaise erbij. Garneer met de **zoet-pikante chilisaus** en het groene gedeelte van de **lente-ui**.

Eet smakelijk!



Brandt & Levie-varkensworst met gebakken patatjes

met frisse salade en spekjes

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Gesneden ui



Aardappelblokjes



Varkensworst met majoraan en knoflook



Rucola en veldsla



Witte kool en wortel



Tomaat



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

Wist je dat een verse tomaat voor 95% uit water bestaat?



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

Sauteerpan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Spekreepjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Gesneden ui* (g)	50	100	150	200	250	300
Aardappelblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Witte kool en wortel* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plant aardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	601 / 144
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	21,1	4
Koolhydraten (g)	37	7
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen bakken

- Verhit ¼ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **spekreepjes** en de **gesneden ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 *Wist je dat aardappelen supergezonde energiebronnen zijn? Naast veel vezels en kalium bevatten ze ook veel vitamines, zoals vitamine B6 en B11 voor je energieniveau, en vitamine C voor een sterke weerstand.*



2. Worst bakken

- Verhit ondertussen ½ el boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **varkensworst** in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Dek de pan af en bak de **worst** nog 6 - 7 minuten, of tot hij gaar is.



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de extra vierge olijfolie en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Voeg de **slamix**, **tomaat** en de **witte kool** en **wortel** toe aan de saladekom en meng met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de **varkensworst** over de borden.
- Schep de **aardappelblokjes** met **spek** en **ui** ernaast.
- Schenk het overgebleven bakvet van de **worst** over de **aardappelen**.
- Serveer met de frisse salade en mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!

Fusilli met garnalen in romige currysaus

met geitenkaas, witte courgette en sla

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Volkoren fusilli



Ui



Witte courgette



Veldsla



Currypoeder



Zonnebloempitten



Culinaire room



Verse geitenkaas



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

Wist je dat geitenkaas lichter verteerbaar is dan koemelk?
Dit komt doordat de vetcellen in de geitenmelk beter
verdeeld zijn dan in koemelk. Geitenmelk bevat 2 keer zoveel
waardevolle mineralen als koemelk.



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

Pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3021 /722	619 /148
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	13,9	2,8
Koolhydraten (g)	73	15
Waarvan suikers (g)	13	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een ruime pot. Kook de **pasta** in 10 - 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **courgette** in halve maantjes.

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



2. Groenten bakken

- Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **zonnebloempitten** tot ze lichtbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de **ui** en **courgette** 3 - 4 minuten.
- Voeg de **garnalen** toe en bak nog 3 minuten.



3. Afmaken

- Voeg, wanneer de **garnalen** klaar zijn, de **room** en het **currypoeder** toe en roer door. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe en meng goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **sla** over de borden.
- Schep de **pasta** erop.
- Verkruiemel de **geitenkaas** eroverheen en garneer met de **zonnebloempitten**.

Eet smakelijk!



Worstenbroodjes op z'n Vlaams

met wortelsalade en appelmoes

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Verse krulpeterselie



Panko paneermeel



Bladerdeeg



Appel



Paarse wortel



Wortel



Gemengd gekruid gehakt



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

Smeer de bovenkant van het bladerdeeg voor het bakken in met een laagje geklutst ei. Zo krijgt het worstenbroodje een feestelijk glimmend korstje!



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, rasp, grote kom, saladekom, kleine steelpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Panko paneermeel (g)	10	15	20	25	35	40
Bladerdeeg* (roll(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Appel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengd gekruid gehakt* (g)	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	603 /144
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	19,4	3,1
Koolhydraten (g)	66	10
Waarvan suikers (g)	32,6	5,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de benodigde hoeveelheid **bladerdeeg** in de lengte. Snipper de **ui**. Snijd de **peterselie** fijn. Meng in een grote kom het **gehakt** met de **ui**, de **panko**, de helft van de **krulpeterselie** en 1 tl mosterd per persoon. Breng op smaak met peper en zout en kneed goed door. Vorm 1 worst per persoon die even lang is als de **bladerdeegstrook** en leg de worst er in het midden op.



4. Raspen

Rasp de **wortel** en de **paarse wortel** met een grove rasp.



2. Worstebroodje maken

Vouw het **bladerdeeg** om de worst heen. Bestrijk het laatste randje met water zodat je het broodje goed dicht kunt plakken. Vouw ook de uiteinden dicht. Leg de worstebroodjes met de naad naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Kerf het **bladerdeeg** kruislings in en breng op smaak met peper en zout. Bak 25 - 30 minuten in de oven, of tot het **bladerdeeg** goudbruin kleurt (zie Tip).

Tip: Zie je dat de broodjes niet gelijkmatig bruin worden? Zet de bakplaat dan halverwege omgedraaid terug in de oven.



5. Salade mengen

Maak in een saladekom een dressing per persoon: 1 el mayonaise, 1 tl extra vierge olijfolie en 1 tl wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geraspte **wortel** en de overige **krulpeterselie** toe en meng met de dressing.



3. Appelmoes maken

Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Voeg de **appel** en per persoon: 1 tl honing en 30 ml water toe aan een steelpan met deksel. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en prak de **appel** grof met een vork. Bewaar de appelmoes afgedekt tot serveren.



6. Serveren

Server de worstebroodjes met de wortelsalade en de appelmoes.

Weetje 🍏 Appel bevat pectine. Dit is een fermenteerbare vezel die zorgt voor een gezonde darmflora - goed voor je cholesterolgehalte en je immuunsysteem.

Eet smakelijk!



Varkenshaas in zoete gember-sojasaus

met limoenrijst en komkommersalade met yoghurt dressing

Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Lente-ui



Knoflookteen



Limoen



Basmatirijst



Komkommer



Verse koriander
en munt



Verse gember



Biologische
volle yoghurt



Varkenshaasstukjes



Sojasaus



Veldsla



Gomasio



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

Benieuwd hoe gember er boven de grond uitziet? Gember is
een wortel en zal net als een aardappel gaan groeien als je
hem in de potgrond zet.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, fijne rasp, saladekom, 2x kleine kom, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Varkenshaasstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2678 /640	375 /90
Vetten (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	9,4	1,3
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Snijd de **lente-ui** in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **limoen** met een fijne rasp en pers de **limoen** uit boven een kleine kom. Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan met deksel op middelmatig vuur. Voeg het witte gedeelte van de **lente-ui** en de helft van de **knoflook** toe en bak 2 - 3 minuten. Rasp de **gember** met een fijne rasp en bewaar apart.



4. Varkenshaasstukjes bakken

Verhit de boter in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **varkenshaasstukjes** en **gember** toe en bak de **varkenshaas** in 1 - 2 minuten rondom bruin. Voeg de **sojasaus**, suiker en 2 el water per persoon toe. Meng goed, verlaag het vuur en laat 3 - 4 minuten sudderen tot het vocht verdampt is en stroperig is geworden.



2. Rijst bereiden

Voeg de **rijst** toe aan de sauteerpan en bak 2 - 3 minuten. Voeg een snuf zout en per persoon: 200 ml water en ½ tl **limoenrasp** toe en breng afgedekt aan de kook. Verlaag het vuur en kook de **rijst** in 14 - 17 minuten gaar. Schep tussendoor om en voeg extra water toe als de **rijst** droogkookt.



5. Salade maken

Snijd de **koriander** grof. Meng het overige **limoensap** door de **rijst** en laat afgedekt staan. Meng in een saladekom de **komkommer**, **veldsla** en **munt** met de yoghurt dressing.



3. Yoghurtsaus maken

Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de overige **knoflook**, ½ el extra vierge olijfolie per persoon en ⅓ van het **limoensap**. Breng op smaak met peper en zout.

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!



6. Serveren

Verdeel de limoenrijst over de borden en schep de **varkenshaasstukjes** erop. Serveer met de frisse komkommersalade en garneer met de **gomasio** en het groene gedeelte van de **lente-ui**.

Eet smakelijk!



Kleine hamburgers met tapenade-roomsaus

met patatjes en wortel uit de oven

Familie

Totale tijd: 45 - 55 min.



Kleine hamburger van gemengd gehakt



Culinaire room



Paprika



Ui



Tomatentapenade



Aardappelen



Knoflookteen



Italiaanse kruiden



Wortel



Verse bladpeterselie & basilicum



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

Deze hamburger is gemaakt van rund- en varkensvlees. Doordat het varkensvlees van nature wat vetter is, blijft de burger lekker sappig vanbinnen!



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, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kleine hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Culinaire room (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))	1	1	2	2	3	3
Verse bladpeterselie & basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	¼	¼	¼
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3912 / 935	577 / 138
Vetten (g)	62	9
Waarvan verzadigd (g)	18	2,7
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	14,6	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de **wortel** in kwarten en daarna in staafjes van 5 cm lang. Was de **aardappelen**, snijd doormidden en daarna in stukken van 1 cm dik.

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



4. Burgers bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de **hamburgers, ui, knoflook** en **tomatentapenade** 3 - 4 minuten.



2. In de oven

Meng in een grote kom de **aardappelen** en **wortel** met ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, maar laat wat ruimte over voor de **paprika**. Bak 25 - 35 minuten, of tot ze goudbruin kleuren. Schep halverwege om.



5. Roomsaus maken

Draai de **hamburgers** om en voeg 1½ tl **Italiaanse kruiden** per persoon toe en bak 2 minuten mee, of tot de **burgers** gaar zijn. Blus af met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon. Voeg de **culinaire room** en per persoon: ½ groentebouillonblokje en 50 ml water toe en kook nog 5 - 7 minuten op laag vuur (zie Tip).



3. Groenten bereiden

Snipper ondertussen de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **verse kruiden** fijn en bewaar apart. Snijd de **paprika** in reepjes. Rooster de **paprika** de laatste 15 minuten mee in de oven met de **wortel** en **aardappelen**.



6. Serveren

Verdeel de **wortel, patatjes** en **paprika** over borden. Serveer de **burgers** met de saus ernaast en garneer met de **verse kruiden**. Serveer met de mayonaise.

Gezondheidstip 🍌 *Deze maaltijd is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan 50 ml room per persoon door een gelijke hoeveelheid melk of bouillon. De overige room is lekker in bijvoorbeeld soep.*



Bulgur met geroosterde wortel en feta

met harissa, spinazie en gezouten 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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	¼	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 (tl)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2916 /697	481 /115
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,9	1,8
Koolhydraten (g)	69	11
Waarvan suikers (g)	12,9	2,1
Vezels (g)	21	3
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. Halveer de **wortel** in de lengte en snijd in dunne staafjes van maximaal ½ cm dik. Meng in een kom de **wortel** met per persoon: 1½ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ½ el olijfolie.



2. Wortel roosteren

Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 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 pot (zie Tip). Voeg de **bulgur** toe aan de kokende bouillon en kook in 10 minuten gaar en droog. Roer regelmatig goed door.



4. Saus maken

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan 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 pot 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 **amandelen**.

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met kruidige kikkererwten

met komkommersalade en yoghurtsaus

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Knoflookteen



Ui



Kikkererwten



Koreaanse kruidenmix



Tomatenpuree



Kokosmelk



Komkommer



Rucola en veldsla



Volkoren mini-tortilla



Biologische volle yoghurt



Verse munt



Gomasio



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

Je werkt dit kleurrijke gerecht af met gomasio - dit Japanse
specerij op basis van sesamzaad zorgt voor de *finishing touch*!



Benodigheden

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

Vergiet, grote kom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
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)	2833 /677	485 /116
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2,5
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	16,8	2,9
Vezels (g)	22	4
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet. Snijd de **muntblaadjes** in dunne reepjes.

Weetje 🌱 Kikkererwten zitten vol vezels, eiwitten, gezonde langzame koolhydraten, vitaminen en mineralen. Zoals vitamine E voor een sterke weerstand - ze bevatten er wel 4 tot 5 keer meer van dan andere peulvruchten.



4. Kikkererwten afmaken

Voeg de **kokosmelk** en de aangegeven hoeveelheid water toe. Verkruiemel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pan en laat de saus met **kikkererwten** 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatic vuur. Roer af en toe om en plet eventueel de **kikkererwten** lichtjes met de achterkant van lepel. Breng op smaak met peper en zout.



2. Yoghurtsaus maken

Meng in een kleine kom de **yoghurt**, de helft van de fijngesneden **munt** en eventueel extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



5. Salade maken

Snijdt ondertussen de **komkommer** in dunne halve maantjes. Meng in een grote kom de wittewijnazijn met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **slamix** en **komkommer** toe aan de kom en meng met de dressing. Verwarm de **mini-tortilla's** 2 - 3 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: Liever zachte tortilla's? Verpak ze dan in aluminiumfolie en verwarm ze net zo lang in de oven.



3. Kikkererwten bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip). Verhit de boter in een pan op middelmatic vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 3 - 5 minuten. Voeg de **Koreaanse kruiden**, **tomatenpuree** en **kikkererwten** toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

Tip: In deze stap verwarm je de oven voor om later de tortilla's in te verwarmen, maar als je dit gerecht met weinig personen eet kun je er ook voor kiezen om dit straks in een pan te doen.



6. Serveren

Vul de **tortilla's** met een beetje komkommersalade en de kruidige **kikkererwten**. Besprenkel met de yoghurtsaus. Garneer met de **gomasio** en overige **munt**. Serveer de **tortilla's** met de overige komkommersalade.

Eet smakelijk!



Baconburger met romige aardappelpuree

met wortel, saus van ui en bieslook

Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Aardappelen



Roomkaas



Gekruide runderburger



Ontbijtspek



Ui



Wortel



Pikante uienchutney



Italiaanse kruiden



Gedroogde tijm



Verse bieslook



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.



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

Sauteerpan met deksel, pot, aardappelstamper, pan

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
Gekruide runderburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek* (sneetje(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
Pikante uienchutney* (g)	40	80	160	160	240	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

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] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 /883	494 /118
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	20,7	2,8
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	32	4,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	3,1	0,4

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 pot 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 sauteerpan 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.
- Wikkel ondertussen de **burger** in het **spek**.

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



3. Burgers bakken

- Verhit de helft van de boter in een pan 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.
- Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de overige boter, 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.
- Serveer met de saus van **ui** en garneer het gerecht met de **bieslook**.

Eet smakelijk!



Witte asperges met ontbijtspek en gepocheerde eieren met patatjes en peterselie-botersaus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Aardappelen



Witte asperges



Ei



Verse krulpeterselie



Ontbijtspek



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!



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote pot, grote pot of aspergepot, pot met deksel, keukenpapier, dunschiller, bord, schuimschaan, pan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witte asperges* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (g)	25	50	75	100	125	150
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2761 / 660	428 / 102
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	19,1	3
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	3,5	0,5
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Breng water aan de kook in een grote pot of aspergepot voor de **asperges**. Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en halveer ze. Snijd grote **aardappelen** in kwarten. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 15 - 20 minuten in de pot met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Asperges koken

Snijd de onderste 2 cm van de **asperges**. Schil de **asperges** met een dunschiller vanaf de kop naar beneden. De kop hoeft niet geschild te worden. Kook de **asperges** 12 - 15 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.



3. Eieren pocheren

Breng een grote pot met water aan de kook en voeg de wittewijnazijn toe aan het water zodra het kookt. Breek elk **ei** in een klein glas. Draai met een garde het water in de pot rond, zodat er een draaikolk in de pot ontstaat. Laat de **eieren** voorzichtig een voor een in het midden van de draaikolk vallen en zet het vuur laag.



4. Peterselie snijden

Kook tot het **eiwit** volledig gaar en stevig is. Dit duurt ongeveer 2 - 3 minuten (zie Tip). Gebruik een schuimschaan om de **eieren** voorzichtig uit de pan te halen en leg het op een bord met keukenpapier om uit te lekken. Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn.

Tip: Het **eigeel** blijft op deze manier vloeibaar. Heb je liever een iets steviger **eigeel**? Kook dan 1 minuut langer.



5. Spekreepjes bakken

Snijd het **ontbijtspek** in reepjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak het **ontbijtspek** in 3 - 4 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de boter in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de **peterselie** en de witte balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed door en haal van het vuur wanneer de boter gesmolten is.



6. Serveren

Verdeel de **asperges** en de **patatjes** over de borden. Leg de gepocheerde **eieren** op de **asperges**. Schenk de botersaus over de **patatjes** en **asperges**. Garneer met het **spek**.

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

Eet smakelijk!



Veggie cheeseburger met ciabatta

met gekaramelliseerde ui, Red Leicester en patatjes

Veggie Rapido

Totale tijd: 20 - 30 min.



Botersla



Geraspte Red Leicester



Witte ciabatta



Wortel



Ui



Aardappelen



Citroen



Le Burger van de Vegetarische Slager



Nieuw ingrediënt in je box! De geraspte Red Leicester heeft extra lang gerijpt en een lichte crunch. Deze romige Britse kaas heeft een lichtzoete, nootachtige smaak. Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, rasp, pot met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Botersla* (krop(pen))	½	1	2	2	3	3
Geraspte Red Leicester* (g)	15	25	40	50	65	75
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aardappelen (g)	100	200	300	400	500	600
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Le Burger van de Vegetarische Slager* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
[Plantaadige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaadige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3657 / 874	650 / 155
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	80	14
Waarvan suikers (g)	13,5	2,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Bak het **broodje** 8 - 10 minuten in de oven.
- Was of schil de **aardappelen** en snijd in blokjes van ongeveer 2 cm.
- Zet de **aardappelen** onder water in een pot met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.

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



2. Dressing maken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Rasp de **wortel** met een grove rasp.
- Houd per persoon 2 bladen van de **sla** apart om later het **broodje** mee te beleggen. Snijd de overige **botersla** grof en voeg toe aan een saladekom.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.
- Meng in een kom per persoon: ½ el extra vierge olijfolie, 1 el mayonaise en het sap van 1 **citroenpartje**. Breng op smaak met peper en zout.



3. Burger bakken

- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en bak 2 - 3 minuten. Voeg ½ el honing per persoon toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Schuif de **ui** naar een kant van de pan om ruimte te maken voor de **burger**. Voeg de **burger** toe aan de pan en bak in 2 - 3 minuten per kant goudbruin.



4. Serveren

- Snijd het **broodje** open en besmeer met de overige mayonaise.
- Beleg met de achtergehouden **slabladeren**, de **burger**, de gekaramelliseerde **ui** en de helft van de **kaas**.
- Voeg de dressing, **wortel**, **patatjes** en de overige **kaas** toe aan de saladekom en meng met de **sla**.
- Verdeel de salade en de veggie cheeseburger over de borden.

Eet smakelijk!



Zalmfilet met aardappelsalade op z'n Aziatisch

met gewokte sperziebonen en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



Sperziebonen



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

Deze aardappelsalade bereid je op z'n Aziatisch. Je maakt
namelijk met een dressing van koriander, sesamzaad,
mayonaise en sambal.



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, 2x pot met deksel, keukenpapier, pan, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	240	3	4	243	244
Sperziebonen* (g)	150	300	500	600	800	900

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3289 / 786	573 / 137
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	7,9	1,4
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	5,4	0,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen koken

Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **aardappelen**. Was of schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

Weetje 🍷 *Wist je dat veel mensen te weinig vitamine D binnenkrijgen? Deze vitamine versterkt het immuunsysteem en is nodig voor de opname van calcium. Vette vis, zoals zalm, makreel, haring en sardine, zit er vol mee.*



4. Sperziebonen bakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Voeg de **sperziebonen** en de helft van de dressing toe en bak 3 - 5 minuten al roerend, of tot de **sperziebonen** zacht zijn maar nog wel een crunch hebben. Roer de helft van het **sesamzaad** erdoor.



2. Sperziebonen bereiden

Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd ze in 3 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 4 - 5 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet af en spoel af onder koud water.

Tip: Kook de sperziebonen nog 3 minuten als je de sperziebonen liever wat zachter eet.



5. Zalm bakken

Dep ondertussen de **zalmfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **zalm** 2 - 3 minuten op de huid. Draai de **zalm** om en bak nog 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



3. Dressing maken

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **ui**. Meng in een kom de **knoflook**, de **ui**, het **gemalen korianderzaad**, de **sojasaus**, de sambal en de wittewijnazijn tot een dressing (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Je serveert een deel van de ui rauw. Houd je hier niet van? Laat de ui dan uit de dressing en bak mee met de sperziebonen.



6. Serveren

Meng de overige dressing en de mayonaise door de **aardappelen** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **sperziebonen** over de borden. Serveer met de **zalm** en garneer met het overige **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



Varkensoester met romige paddenstoelensaus

met conchiglie en rucola

Familie

Totale tijd: 35 - 45 min.



Varkensoester



Ui



Knoflookteen



Verse rozemarijn



Champignons



Conchiglie



Culinaire room



Rucola



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

De varkensoeser 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!



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, grote pan, ovenschaal, pot met deksel, keukenpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¾	¾	¾	¾	¾	¾
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3192 / 763	632 / 151
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	3,3
Koolhydraten (g)	83	16
Waarvan suikers (g)	10,1	2
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	8
Zout (g)	1	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast om op kamertemperatuur te laten komen. Verwarm de oven voor op 160 graden. Breng water aan de kook in een ruime pot met deksel voor de **pasta**. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in schijfjes. Ris de naalden van de **rozemarijn** en snijd fijn.

Weetje 🍄 *Champignons zijn rijk aan het mineraal fosfor, dat samen met calcium zorgt voor stevige botten en tanden. Fosfor zit voornamelijk in vlees, vis en zuivel maar ook in plantaardige producten zoals peulvruchten, volkoren granen en paddenstoelen.*



4. Champignons bakken

Veeg ondertussen dezelfde pan schoon met keukenpapier. Verhit de overige boter op middelhoog vuur en fruit de **ui** 2 minuten. Zet het vuur hoog, voeg de **champignons** toe en bak 4 - 5 minuten al roerend. Blus de pan af met de zwarte balsamicoazijn en verhit tot al het vocht verdampt is.



2. Pasta koken

Kook de **pasta** 14 - 16 minuten in de pot met deksel. Bewaar 75 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



5. Pasta mengen

Voeg de bloem toe en verkruimel ¾ bouillonblokjes per persoon boven de pan. Schep goed om en voeg vervolgens de **culinaire room**, het achtergehouden kookvocht en de mosterdsaus uit de ovenschaal toe. Breng op smaak met peper en zout. Roer goed en laat het geheel 3 - 4 minuten zachtjes reduceren, of tot de saus indikt. Voeg de **pasta** toe en verhit het geheel nog 1 minuut.



3. Varkensoester bakken

Wrijf de **varkensoester** in met peper en zout. Verhit de helft van de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de **varkensoester** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Haal de pan van het vuur, voeg de mosterd, honing, **rozemarijn** en **knoflook** toe en meng goed. Leg de **varkensoester**, inclusief saus, in een ovenschaal en bak 6 - 8 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie (zie Tip). Bewaar de saus voor stap 5.

Tip: Het is niet erg als de varkensoeser nog wat roze is vanbinnen - je mag varkensoeser licht rosé eten.



6. Serveren

Snijdt de **varkensoester** in sneetjes. Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **pasta** erop. Leg de **varkensoester** op de **pasta** en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!

Saté van gehaktballetjes met kokosrijst met zelfgemaakte seroendeng

Totale tijd: 30 - 40 min.



Kokosmelk



Jasmijnrijst



Komkommer



Spies



Gezouten pinda's



Kokosrasp



Garam masala



Verse koriander
en munt



Knoflookteen



Biologische
volle yoghurt



Gemengd-
gehaktballetjes
met Thaise kruiden



Citroen



Wortel



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

Seroendeng is een typisch Indonesisch strooisel van kokos,
pinda's en kruiden. In dit recept maak je het zelf en hierdoor
vult je keuken zich met heerlijke aroma's!



Benodigheden 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

2x kom, pan met deksel, pot met deksel, dunschiller of kaasschaaf, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kokosmelk (ml)	75	150	225	300	375	450
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spies (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Kokosrasp (g)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (zakje(s))	¼	½	¾	¾	¾	1
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3837 /917	530 /127
Vetten (g)	54	7
Waarvan verzadigd (g)	28,2	3,9
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	11,7	1,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer** en **wortel**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in partjes. Meng in een kom per persoon: 1 el wittewijnazijn, ½ tl **citroensap** en ½ tl suiker. Roer tot de suiker is opgelost. Voeg de **komkommer** en **wortel** toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

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



4. Seroendeng maken

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **pinda's**, de **kokosrasp** en ¼ tl **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) per persoon toe en bak 5 - 6 minuten, of tot de **kokosrasp** goudbruin is. Haal uit de pan en bewaar apart.



2. Kokosrijst maken

Verhit ¼ el boter per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **knoflook** toe en fruit 1 - 2 minuten. Voeg de **kokosmelk** met per persoon: 175 ml water en ¼ bouillonblokje toe (zie Tip). Breng aan de kook. Voeg de **rijst** toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet indien nodig af en laat zonder deksel uitstomen.



5. Yoghurtsaus maken

Snijdt ondertussen de **koriander** fijn en bewaar apart. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijdt de **muntblaadjes** fijn. Meng in een kom de **munt** met de **yoghurt** en 1 tl **citroensap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout.



3. Spiesen bakken

Rijg de **gehaktballetjes** aan de **spiesen** als een saté. Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **spiesen** in 3 - 4 minuten rondom bruin. Verlaag het vuur, dek af en bak nog 5 - 6 minuten verder, of tot het **gehakt** gaar is.



6. Serveren

Serveer de **spiesen** met de kokosrijst en de zoetzure **groenten**. Garneer met de zelfgemaakte seroendeng, de **koriander**, de frisse **yoghurt** en de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgursalade met gegrilde groenten en geitenkaas

met tomaat, munt en pompoenpitten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Zoete aardappel



Midden-Oosterse kruidenmix



Wortel



Ui



Bulgur



Gemalen komijnzaad



Pompoenpitten



Tomaat



Verse munt



Rucola en veldsla



Verse geitenkaas



Rode puntpaprika



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

De pompoenpit is de kampioen onder de zaden en noten door het hoge magnesiumgehalte. Dit mineraal is onder andere essentieel voor een gezonde bloeddruk.



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, pot met deksel, saladekom, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Bulgur (g)	40	75	115	150	190	225
Gemalen komijnzaad (zakje(s))	⅙	⅓	½	⅔	⅘	1
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola en veldsla* (g)	20	40	60	90	100	130
Verse geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2134 /510	353 /84
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	7	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	13,9	2,3
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	15	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Meng in een grote kom de **zoete aardappel** met per persoon: ¼ tl **Midden-Oosterse kruiden** en ¼ el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en bak 15 minuten in de oven.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een pan zonder olie op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verkruiemel de **verse geitenkaas** en bewaar apart. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **muntblaadjes** fijn. Meng in een saladekom de **tomaat** en **munt** met de **slamix**.



2. Groenten snijden

Snijd ondertussen de **puntpaprika** in dunne repen. Snijd de **wortel** in halve maantjes van ½ cm dik. Snijd de **ui** in halve ringen. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met de overige olijfolie en de overige **Midden-Oosterse kruidenmix**.



5. Salade afmaken

Meng in een kleine kom de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en mosterd. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de geroosterde **groenten**, de dressing en de **bulgur** toe aan de saladekom en schep alles goed om. Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



3. Bulgur bereiden

Schep de **zoete aardappel** aan het einde van de baktijd om en voeg de **groenten** toe aan de bakplaat (zie Tip). Bak samen nog 20 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om. Meng in een pot met deksel de **bulgur** met het **gemalen komijnzaad** en bak 1 minuut al roerend op middelmatig vuur. Schenk de bouillon over de **bulgur** en kook de **bulgur**, afgedekt, 10 minuten op laag vuur. Giet af. Roer de **bulgur** daarna los met een vork.

Tip: Gebruik eventueel een tweede bakplaat als er geen ruimte meer is.



6. Serveren

Verdeel de bulgursalade over de borden en garneer met de **geitenkaas** en **pompoenpitten**.

Weetje 🌱 De bulgur in deze maaltijd is een volkoren graan. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitaminen en mineralen, zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.

Eet smakelijk!



Salade met gekaramelliseerde peer en blauwe kaas

met courgettelinten, patatjes en walnoten

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Courgette



Peer



Ui



Walnootstukjes



Blauwekaasblokjes



Rucola en veldsla



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

Wist je dat walnoot de enige noot is die ALA bevat? ALA is een
plantaardig omega 3-vetzuur - goed voor je hart, bloedvaten
en hersenen.



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, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette* (stuk(s))	¼	1½	2	3	3½	4½
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Blauwekaasblokjes* (g)	40	75	100	125	175	200
Rucola en veldsla* (g)	40	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	447 / 107
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	12	2
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de **aardappelen** grondig en snijd in blokjes van maximaal 1 cm. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf de **courgette** in dunne linten. Verwijder het klokhuis van de **peer** en snijd de **peer** in partjes. Snipper de **ui**.



2. Courgette bereiden

Verdeel de **courgette** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak de **courgette** 8 - 10 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is. Haal de **courgette** uit de oven en meng in een saladekom met de **ui**, wittewijnazijn, peper en zout (zie Tip).

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak de ui dan in de volgende stap mee met de aardappelblokjes.



3. Aardappelen bakken

Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **walnootstukjes** goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **aardappelen** 15 - 20 minuten.



4. Peer bakken

Verhit ondertussen ¼ el boter per persoon in een tweede pan op middelhoog vuur en bak de **peer** 8 - 16 minuten, of tot de buitenkant begint te kleuren. Als de **peer** nog hard is zal het wat langer duren voor hij zachtgebakken is. Blus de **peer** af met de zwarte balsamicoazijn, haal uit de pan en bewaar apart.



5. Salade mengen

Voeg de **sla** toe aan de saladekom en meng met de **courgette** en **ui**. Voeg eventueel een scheutje extra vierge olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Verdeel de gebakken **patatjes** over de borden. Schep de salade ernaast en garneer met de **peer**, **blauwe kaas** en geroosterde **walnootstukjes**.

Weetje 🍏 Peer bevat bijzonder veel vezels. Met 1 peer zit je al op ongeveer ¼ van de ADH. Een lekkere en gezonde toevoeging aan je maaltijd dus, of voor tussendoor.

Eet smakelijk!



Kabeljauw met sumak en yoghurtsaus

met gele rijst en gebakken paprika

Rapido Caloriebewust

Totale tijd: 20 - 30 min.



Kabeljauwfilet



Sumak



Witte langgraanrijst



Gemalen kurkuma



Knoflookteen



Ui



Paprika



Groene paprika



Midden-Oosterse kruidenmix



Biologische volle yoghurt



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

Sumak is een specerij gemaakt van gedroogde rode besjes van de sumakplant. De smaak is friszig zoals citrus, maar dan kruidiger. Ideaal voor dit gerecht!



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

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kabeljauwfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sumak (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Water (ml)	180	360	540	720	900	1080
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2410 /576	374 /89
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	9,3	1,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een pot met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook, ui en kurkuma** 1 minuut.
- Voeg de **rijst** toe en bak nog 1 minuut. Giet vervolgens de aangegeven hoeveelheid water erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten. Laat afgedekt staan tot serveren.



3. Saus maken

- Dep de **vis** droog met keukenpapier en bestrooi met de **sumak**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit ½ el boter per persoon in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 - 2 minuten per kant.
- Meng in een kleine kom de **yoghurt** met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.



2. Paprika bakken

- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Verhit ¼ el olijfolie per persoon in een pan op middelhoog vuur. Bak de **paprika** met de **Midden-Oosterse kruiden**, afgedekt, 6 - 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje 🍌 *Wist je dat paprika naast vitamine C ook rijk is aan vitamine E? Vitamine E is een antioxidant dat ook in zonnebloemolie, volkoren producten, noten, zaden en groene groenten zit.*



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over diepe borden.
- Leg de **paprika** en de **vis** erbovenop.
- Besprenkel met de yoghurtsaus.

Eet smakelijk!



Mini-tortilla's met krokante vis

met zoetzure groenten en paprikamayonaise

Familie Rapido

Totale tijd: 25 - 35 min.



Komkommer



Wortel



Panko paneermeel



Mexicaanse kruiden



Mini-tortilla's



Radicchio en ijsbergsla



Heekfilet



Gerookt paprikapoeder



Mayonaise



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

Panko heeft een grovere korrel dan gewoon paneermeel en
geeft hierdoor een extra knapperig korstje bij het bakken.



Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Aluminiumfolie, kom, diep bord, keukenpapier, dunschiller of kaasschaaf, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-tortilla's (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Radichio en ijsbergsla* (g)	25	50	75	100	125	150
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 / 844	663 / 158
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,3
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	15,5	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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



1. Zoetzuur maken

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller de **komkommer** en **wortel** in de lengte in linten.
- Meng in een kom de wittewijnazijn, suiker en een snuf zout.
- Voeg de linten toe aan de kom en laat het zoetzuur intrekken. Schep af en toe om.

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



2. Vis bereiden

- Meng in een diep bord de **panko** met de **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), peper en zout.
- Dep de **vis** droog met keukenpapier en snijd ieder stuk in de lengte in 3 gelijke stukken.
- Smeer de **vis** in met ½ van de **mayonaise** en haal vervolgens door de **panko**.
- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **vis** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



3. Saus maken

- Verpak ondertussen de **mini-tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de overige mayonaise met ½ tl **gerookt paprikapoeder** per persoon (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Gerookt paprikapoeder is sterk van smaak. Voeg dus niet te veel in een keer toe en proef tussendoor.



4. Serveren

- Besmeer de **mini-tortilla's** met de paprikamayonaise.
- Vul de **mini-tortilla's** met de **slamix**, een deel van de zoetzure **groenten** en de krokante **vis**.
- Serveer de overige zoetzure **groenten** ernaast.

Eet smakelijk!



Penne met romige geitenkaassaus

met prei, champignons en amandelen

Veggie Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Penne



Knoflookteen



Champignonmix



Culinaire room



Verse geitenkaas



Gezouten amandelen



Geraspte belegen geitenkaas



Verse basilicum en oregano



Gedroogde tijm



Citroen



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

Wist je dat verse geitenkaas niet alleen een goede smaakversterker is, maar ook een perfect zoutarmer alternatief voor harde kazen zoals Goudse of Parmezaanse kaas?



Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Verse geitenkaas* (g)	50	75	125	150	200	225
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte belegen geitenkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Verse basilicum en oregano* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde tijm (zakje(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1½	1¾	2

Zelf toevoegen

Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3577 /855	735 /176
Vetten (g)	42	9
Waarvan verzadigd (g)	21,6	4,4
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	13	2,7
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	33	7
Zout (g)	1,6	0,3

Allergenen

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



1. Pasta koken

- Breng water aan de kook in een ruime pot voor de **pasta**.
- Verkruimel ¼ bouillonblokje per persoon boven de pot met water.
- Kook de **pasta** 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van het **basilicum** en de **oregano** en snijd fijn.
- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **groentemix** samen met de **knoflook**, de **verse kruiden** en 1 el **tijm** per persoon 3 - 5 minuten al roerend.
- Hak ondertussen de **amandelen** grof.
- Snijd de **citroen** in 6 partjes.

Weetje 🍌 *Wist je dat paddenstoelen een bron zijn van vitamine B2? Dit houdt je energie op peil en voorkomt ontstekingen. Vooral voor vegetariërs en veganisten is het belangrijk om erop te letten dat je genoeg van deze vitamine binnenkrijgt.*



3. Saus maken

- Voeg de **culinaire room**, verse **geitenkaas**, honing, wittewijnazijn en mosterd toe aan de pan met **groenten**. Meng alles goed en voeg eventueel wat kookvocht toe aan de saus.
- Verhit de saus nog 2 - 3 minuten.
- Knijp het sap van 1 **citroenpartje** per persoon erboven en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **pasta** toe aan de sauteerpan en meng goed.



4. Serveren

- Verdeel de **pasta** over diepe borden.
- Garneer met de **geraspte geitenkaas** en de **amandelen**.
- Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Parelcouscous met biefstukreepjes in knoflook

met feta, geroosterde amandelen en spinazie

Rapido

Totale tijd: 15 - 20 min.



Parelcouscous



Ui



Midden-Oosterse
kruidenmix



Wortelschijfjes



Spinazie



Biefstukreepjes



Knoflookteen



Gezouten amandelen



Citroen



Feta

SPECIAAL
INGREDIËNT



Speciaal ingrediënt in je box! De biefstukreepjes van Meatier zijn 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.

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

Sauteerpan met deksel, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortelschijfjes* (g)	75	150	300	300	450	450
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	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)	3188 /762	410 /98
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	11,7	1,5
Koolhydraten (g)	67	9
Waarvan suikers (g)	4,3	0,6
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	43	6
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen

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



1. Parelcouscous bereiden

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pot met deksel.
- Verkruiemel ½ bouillonblokje per persoon boven de pot.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 - 14 minuten gaar en giet af.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**.



2. Groenten stoven

- Verhit ½ el olijfolie in een sauteerpan met deksel. Fruit de **ui** en 1½ tl **Midden-Oosterse kruidenmix** per persoon 1 minuut.
- Voeg de **wortelschijfjes** en 1 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 5 minuten stoven.
- Scheur de **spinazie** boven de pan in delen klein en laat al roerend slinken. Breng op smaak met peper en zout en bak het geheel, afgedekt, nog 3 minuten op middelhoog vuur.

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



3. Biefstukreepjes bakken

- Verhit per persoon: ½ el boter en ½ el olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de **biefstukreepjes** en **knoflook** toe en bak in 1 minuut rondom bruin. De reepjes mogen nog rosé zijn vanbinnen. Breng op smaak met peper en zout.
- Hak de **amandelen** grof.
- Meng de **parelcouscous** en ½ el rodewijnazijn per persoon door de **wortel** en **spinazie**.



4. Serveren

- Snijd de **citroen** in partjes.
- Verdeel de **parelcouscous** met **groenten** over de borden. Schep de **biefstukreepjes** op de **parelcouscous**. Verkruiemel de **feta** erboven.
- Garneer met de **amandelen** en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Bulgurbowl met kipgehakt en bieten-tortillachips

met Mexicaanse kruiden, avocado en tomaat

Familie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Kipgehakt met Mexicaanse kruiden



Tomaat



Bulgur



Mexicaanse kruiden



Limoen



Avocado



Gesneden rode ui



Bieten-tortillachips



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

Wist je dat je avocado sneller rijpt als je hem naast een
banaan in de fruitschaal legt? Wil je dat het nóg sneller gaat?
Verpak ze dan samen in een papieren zak.



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

Pot, kleine kom, wok of sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden rode ui* (g)	40	75	75	150	150	225
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaarlijke] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	5	10	15	20	25	30
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3694 / 883	612 / 146
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	11,1	1,8
Koolhydraten (g)	72	12
Waarvan suikers (g)	5	0,8
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Voeg de **bulgur** toe en kook in 10 - 12 minuten gaar en droog. Roer regelmatig door.
- Halveer de **avocado** en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.

Weetje 🍷 *Bulgur is een volkoren graanproduct. Volkoren granen bevatten in vergelijking met witte graanproducten niet alleen meer vezels, maar ook 3 tot 5 keer meer vitamines en mineralen zoals kalium, magnesium, ijzer en vitamine B1 en B2.*



2. Gehakt bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe en fruit 1 minuut.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



3. Dressing maken

- Snijd de **limoen** in partjes.
- Meng in een kom per persoon: 1 el mayonaise, ¾ tl **Mexicaanse kruiden** (let op: pikant! Gebruik naar smaak), het sap van 1 **limoenpartje** en 1 tl water. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over kommen of diepe borden.
- Garneer de bowl met het **kipgehakt**, de **tomaat**, de **avocado**, de **tortillachips** en de overige **limoenpartjes**.
- Besprenkel met de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!