Romige rigatoni met rundergehakt en aubergine

met tomatentapenade en rucola

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel

Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Rigatoni

Culinaire room

Aubergine

Tomatentapenade

Knoflookteen

Ui

Rucola

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rigatoni (g)	90	180	270	360	450	540
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatentapenade* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	1	2	2	4	4	6
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	60	120	180	240	300	360
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3598 /860	662 /158
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,3	2,6
Koolhydraten (g)	82	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1

Aubergine bakken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snijd de aubergine in blokjes van 1 - 2 cm. Meng in een kom de aubergine met de bloem.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de aubergine in 8 - 10 minuten rondom bruin en zet het vuur uit.

Airfryertip: *Besprenkel de aubergine met olie en bak 8 - 12 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2

Pasta koken

- Kook ondertussen de pasta 13 - 15 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de ui en knoflook 3 - 4 minuten.

3

Saus maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los.
- Blus het gehakt af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn. Voeg de room en de tomatentapenade toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.

4

Serveren

- Verdeel 3/4 van de rucola over diepe borden.
- Voeg de pasta en de aubergine toe aan de saus en roer goed door. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op de borden
- Garneer met de overige rucola.

Linguine met kipgehakt in rode-pestosaus

met spinazie en mini-romatomaten

Totale tijd: 20 - 30 min. Familie Lekker snel

Linguine

Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Rode ui

Spinazie

Mini-romatomaten

Rode pesto

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode pesto* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619 /865	764 /183
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	9,9	2,1
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	11,8	2,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	36	8
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 pot. Kook de pasta 9 - 11 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui en halveer de tomaten.

2

Tomaten bakken

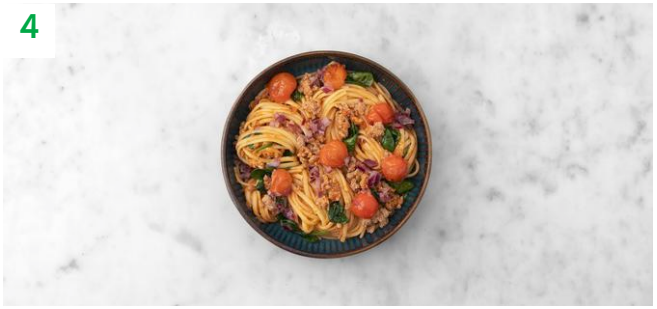
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op hoog vuur. Voeg de ui toe en bak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de tomaten toe en dek de diepe pan af.
- Zet het vuur middelmatig en bak nog 3 minuten.

3

Pasta mengen

- Verhit ondertussen een klontje boter in een pan op middelhoog vuur.
- Voeg het gehakt toe en bak in 3 minuten los. Voeg daarna toe aan de groenten.
- Voeg de spinazie, pasta, pesto en een scheutje kookvocht toe.
- Meng goed en bak 1 minuut, of tot de spinazie geslonken is.

4



Serveren

- Verdeel de pasta over de borden.

Risotto caprese

met mozzarella, rode peper en spinazie

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

Ui

Tomaat

Risottorijst

Rode peper

Vers basilicum

Siciliaanse kruidenmix

Grana Padanovlokken DOP

Mozzarella

Balsamicocrème

Spinazie

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2778 /664	371 /89
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13,2	1,8
Koolhydraten (g)	79	11
Waarvan suikers (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon. Snipper de ui.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pot op middellaag vuur en fruit de ui 2 minuten.
- Voeg de risottorijst toe en bak al roerend 1 minuut.

2

Risotto maken

- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer. Laat de bouillon langzaam intrekken en roer regelmatig (zie Tip).
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes.
- Roer, wanneer je ongeveer 2/3 van de bouillon hebt toegevoegd, de tomaat door de risotto.

Tip: *Vervang eventueel 1/3 van de bouillon door witte wijn.*

3

Basilicum snijden

- Voeg de overige bouillon geleidelijk toe aan de risotto.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten. Voeg eventueel extra water toe en laat de risotto langer koken om de rijst verder te garen.
- Snijd ondertussen het basilicum fijn.

4

Spinazie toevoegen

- Scheur de spinazie klein boven de pot wanneer de risotto bijna gaar is en laat al roerend slinken.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Scheur de mozzarella in stukjes.

5

Afmaken

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

Weetje: *De kaas in dit recept bevat zink – een mineraal dat helpt om je botten, nagels en haar sterk te houden.*

6

Serveren

- Serveer de risotto op borden en verdeel de mozzarella erover.
- Garneer met de overige Grana Padano, het overige basilicum en wat rode peper naar smaak.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Stir-fry met biefstukreepjes en volkoren noedels

met woksaus met gember, groenten en gefrituurde uitjes

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

Gemarineerde biefstukreepjes

Woksaus met gember

Rode ui

Wortel

Lente-ui

Rode peper

Gefrituurde uitjes

Volkoren noedels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Woksaus met gember (g)	35	70	105	140	175	210
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Lente-ui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Ketjap of zoete sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	626 /150
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	1,3
Koolhydraten (g)	80	18
Waarvan suikers (g)	29,4	6,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	8
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1

Noedels koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Kook de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar. Bewaar wat van het kookvocht. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de bloem en de helft van de ketjap of zoete sojasaus. Breng op smaak met peper en zout.

2

Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de lente-ui in 3 gelijke stukken.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

Weetje: *De wortel in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

3

Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op hoog vuur en bak de rode peper 1 minuut.
- Voeg de wortel, ui en lente-ui toe en bak al roerend nog 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pan op hoog vuur. Bak de biefstukreepjes 1 minuut. Haal daarna uit de pan en laat rusten onder aluminiumfolie.

4

Serveren

- Voeg aan dezelfde pan de noedels, de groenten, de woksaus met gember, de overige ketjap of zoete sojasaus en 30 ml kookvocht per persoon toe. Bak al roerend 1 - 2 minuten. Voeg eventueel meer kookvocht toe.
- Serveer de noedels in kommen.
- Leg de biefstukreepjes erbovenop en garneer met de gefrituurde uitjes.

Linzencurry met zoete aardappel en naan

met spinaziesalade en kruidige labnesaus

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie Veggie Fit & Bewust

- Zoete aardappel
- Knoflookteen
- Rode ui
- Verse gember
- Pruimtomaat
- Verse bladpeterselie en koriander
- Mini-komkommer
- Babyspinazie
- Linzen
- Labne
- Gele currykruiden
- Kokosmelk
- Naan met kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en koriander* (g)	5	10	10	10	20	20
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Babyspinazie* (g)	60	125	190	250	315	375
Linzen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2623 /627	359 /86
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	13,3	1,8
Koolhydraten (g)	71	10
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2,8	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. Bereid de bouillon.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 - 2 cm.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember of snijd fijn.

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

2

Specerijen bakken

- Verhit een diepe pan zonder olie op middelhoog vuur.
- Bak de currykruiden 1 - 2 minuten, of tot ze beginnen te geuren.
- Voeg een klontje boter toe en laat smelten.
- Voeg de ui, gember en 3/4 van de knoflook toe en bak nog 2 - 3 minuten.

3

Curry maken

- Voeg de zoete aardappel toe en bak, afgedekt, nog 1 - 2 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de bouillon en kokosmelk toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Haal het deksel van de diepe pan en kook nog 5 minuten, of kook eventueel langer als de stoof nog erg waterig is.

4

Salade maken

- Scheur of snijd ondertussen de spinazie klein.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en de tomaat in kwarten. Voeg de komkommer, tomaat en de helft van de spinazie toe aan de saladekom. Meng goed door de dressing heen.
- Snijd de peterselie en koriander grof. Laat de linzen uitlekken.

5

Afmaken

- Voeg de linzen en de overige spinazie toe aan de curry. Roer goed door tot de spinazie is geslonken.
- Laat de stoof nog 3 - 5 minuten op laag vuur pruttelen, of langer als de stoof nog te waterig is.
- Meng in een kleine kom de labne met de overige knoflook en 1/3 van de verse kruiden.
- Voeg extra vierge olijfolie naar smaak toe en breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Bak ondertussen de naan 2 - 3 minuten in de oven.
- Serveer de curry met de naan en de salade ernaast.
- Garneer met de overige verse kruiden en serveer de labnesaus ernaast.

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

Sticky kalkoen met goedgevulde groentesoep

met geroosterde-paprikasaus, yoghurt en bieslook

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

Kalkoenfilet

Ui

Aardappelen

Paprika

Biologische volle yoghurt

Knoflookteen

Paprikapoeder

Laurierblad

Wortel

Verse bieslook

Geroosterde-paprikasaus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2607 /623	277 /66
Vetten (g)	23	2
Waarvan verzadigd (g)	7,2	0,8
Koolhydraten (g)	67	7
Waarvan suikers (g)	23,4	2,5
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	38	4
Zout (g)	1,7	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

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

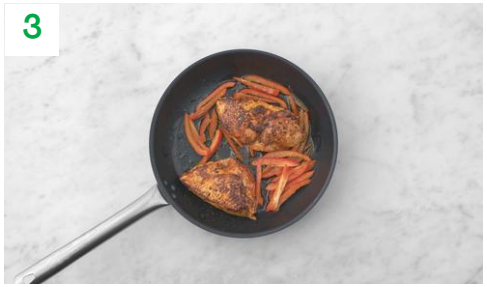
Weetje: *De wortel in dit recept bevat vitamine K – een voedingsstof die bijdraagt aan het behoud van sterke botten.*

2

Soep maken

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

3



Kalkoen bakken

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

4

Bereid de toppings

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

5

Soep afmaken

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

6

Serveren

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

Cheesy taco's met kipgehakt

met puntpaprika-salsa, limoen en zwarte bonen

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

- Tacoschelpen
- Zwarte bonen
- Rode ui
- Rode puntpaprika
- Passata
- Verse krulpeterselie
- Kipgehakt met Mexicaanse kruiden
- Limoen
- Geraspte Goudse kaas
- Birriapasta

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Birriapasta komt uit Mexico en zit boordevol chili's en kruiden. Verwacht een warme, volle smaakmaker die elk gerecht naar een hoger niveau tilt.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tacoschelpen (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Verse krulpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Birriapasta (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Ketjap of zoete sojasaus (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)	3276 /783	573 /137
Vetten (g)	38	7
Waarvan verzadigd (g)	17,4	3
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	18,2	3,2
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1

Groenten snijden

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Snipper de ui en snijd de puntpaprika en kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur.
- Bak 3/4 van de ui en de helft van de puntpaprika 2 - 3 minuten.

2

Vulling maken

- Voeg het gehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de passata, de birriapasta en de ketjap of zoete sojasaus toe, breng aan de kook en laat 4 - 5 minuten sudderen.
- Leg de tacoschelpen op een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 minuten in de oven.

3

Salsa maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Pers de helft van de limoen uit in een kleine kom. Voeg de extra vierge olijfolie en de peterselie toe.
- Voeg de overige ui en de overige puntpaprika toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Giet de zwarte bonen af en voeg ze toe aan de diepe pan. Bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige limoen in partjes.
- Vul de taco's met de vulling. Garneer met de salsa en de kaas.
- Serveer met de limoenpartjes.

Conchiglie met burrata, pesto en mozzarella

in tomaat-champignonsaus met Siciliaanse kruiden

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

Conchiglie

Knoflookteen

Ui

Wortel

Champignons

Passata

Siciliaanse kruidenmix

Burrata

Pesto genovese

Geraspte mozzarella

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3310 /791	642 /153
Vetten (g)	35	7
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,5
Koolhydraten (g)	86	17
Waarvan suikers (g)	17	3,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkruimel het bouillonblokje boven de pot. Snijd de wortel in kleine blokjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Voeg de wortel toe en bak 5 minuten.
- Snijd ondertussen de champignons in plakken.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.

2

Groenten bakken

- Voeg de ui en de champignons toe en bak 3 - 4 minuten verder.
- Kook ondertussen de pasta in 11 - 13 minuten gaar.
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat afgedekt staan.

Weetje: *De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je helpt een gezonde huid te behouden.*

3

Saus maken

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

4

Serveren

- Verdeel de pasta over diepe borden en leg de mozzarella erop.
- Halveer de burrata en serveer bovenop de pasta.
- Besprenkel met de pesto.

Aglio e olio risotto met geitenkaas en pistachenoten

met geroosterde regenboog-wortelgroenten, basilicum, spinazie en citroen

Totale tijd: 45 - 55 min. Veggie

Risottorijst

Chioggiabiet

Spinazie

Citroen

Knoflookteen

Pistachenoten

Paarse wortel

Ui

Gedroogde tijm

Geitenkaas

Vers basilicum

Aglio e olio

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Chioggiabiet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Paarse wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gedroogde tijm (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	450	900	1350	1800	2250	2700
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3841 /918	409 /98
Vetten (g)	52	5
Waarvan verzadigd (g)	14,7	1,6
Koolhydraten (g)	91	10
Waarvan suikers (g)	18,4	2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	22	2
Zout (g)	2,3	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon.
- Schil de biet en de wortel en snijd in grove stukken.
- Leg beide op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en de balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak 25 - 30 minuten in de oven.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.

2

Risotto maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de ui 1 minuut.
- Voeg de risottorijst toe en bak de rijstkorrels 1 minuut. Voeg in delen de bouillon toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door.
- De risotto is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.

3

Garnering voorbereiden

- Leg de kaas op dezelfde bakplaat, besprenkel met de honing en strooi de tijm erover. Bak 4 - 6 minuten in de oven, of tot goudbruin.
- Rasp de schil van de citroen. Snijd de citroen in partjes.
- Hak de pistachenoten grof.
- Scheur de spinazie en de basilicum boven de risotto. Voeg eventueel meer water toe en kook de risotto langer als je de rijst liever wat zachter hebt.

4

Serveren

- Roer de aglio e olio (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de risotto.
- Serveer alles op diepe borden en besprenkel eventueel met wat honing.
- Garneer met de citroenrasp en de pistachenoten.
- Serveer met de citroenpartjes.

Andijviestoemp met sticky veggie runderstukjes

met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

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

- Aardappelen
- Gesneden andijvie
- Wortel
- Koreaanse kruidenmix
- Knoflookteen
- Vegetarische runderstukjes
- Lente-ui
- Zoete Aziatische saus
- Gefrituurde uitjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gesneden andijvie* (g)	150	300	450	600	750	900
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vegetarische runderstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (g)	41¼	83⅓	125	166¼	208⅓	249⅓
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3004 /718	406 /97
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,2
Koolhydraten (g)	97	13
Waarvan suikers (g)	21,2	2,9
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1

Groenten koken

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een grote pot voor de aardappelen en wortel.
- Schil de aardappelen en wortel of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen en wortel, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

2

Andijvie bereiden

- Kook ondertussen water in een waterkoker.
- Voeg de andijvie toe aan een vergiet en giet het kokende water erover. Druk met een lepel het overtollig vocht uit de andijvie.
- Stamp de wortel en aardappelen met een aardappelstamper tot een grove puree. Voeg de mosterd en een klontje boter toe en stamp goed door.
- Roer de andijvie en Koreaanse kruidenmix erdoor en breng op smaak met peper en zout.

3

Lente-ui bakken

- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en het witte gedeelte van de lente-ui 1 minuut.

4

Serveren

- Voeg de vegetarische runderstukjes toe en bak 4 minuten. Roer af en toe door.
- Roer de ketjap of zoete sojasaus en zoete Aziatische saus erdoor. Bak nog 2 - 3 minuten.
- Verdeel de stoemp over diepe borden. Schep de vegetarische runderstukjes met saus eroverheen. Garneer met het groene gedeelte van de lente-ui en de gefrituurde uitjes.

Hamburger op z'n Hawaïaans met sticky champignons

geïnspireerd op loco moco, met witte rijst en spiegelei

Totale tijd: 35 - 45 min.

Knoflookteen

Champignons

Ui

Jasmijnrijst

Sojasaus

Ei

Hamburger van gemengd gehakt

Tomatenpuree

Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	400	500	650	750
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hamburger van gemengd gehakt* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap of zoete sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

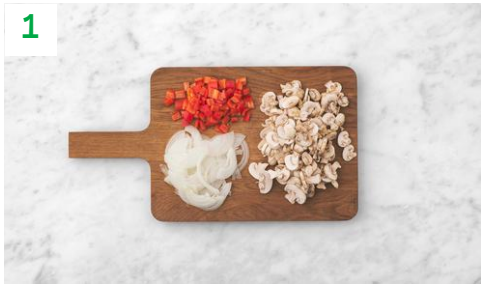
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3607 /862	578 /138
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,1
Koolhydraten (g)	97	15
Waarvan suikers (g)	20,5	3,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst.
- Snijd de ui in dunne halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes en de puntpaprika in blokjes.

2

Champignons bakken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en de ui 2 - 3 minuten.
- Voeg de champignons en de puntpaprika toe en bak 4 - 5 minuten mee.

3

Sticky groenten maken

- Meng ondertussen in een grote kom de bouillon met de tomatenpuree, ketjap of zoete sojasaus, bloem, suiker en sojasaus.
- Voeg het mengsel toe aan de groenten, meng goed en breng aan de kook.
- Laat de saus 5 - 8 minuten op laag vuur indikken. Roer regelmatig door.
- De saus is klaar als het aan de achterkant van een lepel blijft plakken.

4

Burger bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een andere pan op middelhoog vuur.
- Bak de hamburger 4 minuten per kant, of tot gaar.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd onder aluminiumfolie tot serveren.

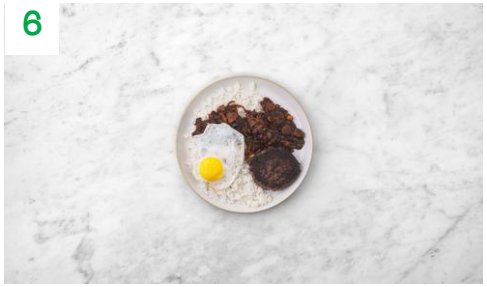
5

Ei bakken

- Bak het ei in dezelfde pan (zie Tip).

Tip: *Zit er niet meer voldoende bakvet in de pan van de burger? Voeg dan een klein klontje boter toe.*

6



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de rest ernaast.
- Leg het spiegelei erbovenop.

Spinazie-kokoscurry met spiegelei

met gele rijst en cashew-kokosgarnering

Totale tijd: 25 - 35 min. Veggie Lekker snel

- Rode ui
- Knoflookteen
- Witte langgraanrijst
- Geroosterde cashewnoten
- Kokosrasp
- Kokosmelk
- Ei
- Spinazie
- Rode peper
- Verse koriander
- Gele currykruiden
- Gemalen kurkuma
- Limoen
- Tomatenblokjes
- Rode puntpaprika

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3933 /940	446 /107
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	16,7	1,9
Koolhydraten (g)	93	11
Waarvan suikers (g)	17,6	2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,1	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

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

2

Cashewnoten roosteren

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de puntpaprika in blokjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd 1/4 rode peper per persoon fijn.
- Verhit een wok of diepe pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de kokosrasp 1 minuut, of tot goudbruin.
- Voeg de cashewnoten toe en rooster nog 1 minuut. Haal uit de diepe pan en houd apart.

3

Curry maken

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

4

Ei bakken

- Verhit ondertussen een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak het ei.
- Snijd de koriander grof.
- Snijd de limoen in partjes.
- Scheur vervolgens de spinazie klein boven de diepe pan met curry. Laat al roerend slinken.

5

Afmaken

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

6

Serveren

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

Gefrituurde kip in sticky sesam-sojasaus

geïnspireerd op de Koreaanse dakgangjeong, op broccolirijst met regenboogkoolsalade

Totale tijd: 30 - 40 min.

Rode kool, witte kool en wortel

Knoflookteen

Lente-ui

Witte langgraanrijst

Broccolirijst

Sojasaus

Sesamzaad

Koreaanse kruidenmix

Kippendij

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (g)	31¼	62½	93¾	125	156¼	187½
Witte langgraanrijst (g)	65	130	200	260	330	390
Broccolirijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Kippendij* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Suiker (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	75	100	125	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3590 /858	641 /153
Vetten (g)	33	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	2,2
Koolhydraten (g)	105	19
Waarvan suikers (g)	29	5,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de rijst.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de helft van de suiker.
- Voeg een snuif zout toe en voeg vervolgens de rode kool, witte kool en wortel toe en houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.
- Snijd de lente-ui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.

2

Rijst koken

- Weeg de rijst af. Voeg de rijst en het witte gedeelte van de lente-ui toe aan de pot.
- Verkruimel het bouillonblokje boven de pot.
- Kook de rijst 12 minuten.
- Voeg de broccolirijst toe en kook 3 minuten mee. Giet daarna af en laat uitstomen.

3

Beslag maken

- Dep de kippendijfilet droog met keukenpapier en snijd in stukken van 2 cm. Breng op smaak met peper en zout.
- Maak in een grote kom een beslag de Koreaanse kruiden, de bloem en de aangegeven hoeveelheid water.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur (zie Tip).

Tip: *Heb je een friteuse in huis? Hierin is het nog makkelijker om de kip lekker krokant te bakken.*

4

Kip frituren

- Controleer of de pan met olie goed heet is door een klein beetje beslag aan de olie toe te voegen. Als de olie begint te bruisen is het heet genoeg om de kip te bakken. Zet een bord met keukenpapier klaar.
- Haal de kipstukjes door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie.
- Bak de kip in 5 - 6 minuten goudbruin. Draai halverwege voorzichtig om.
- Leg de kip op het bord en bewaar apart.

5

Afmaken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een flinke klont boter in een tweede pan op middelhoog vuur en fruit de knoflook 1 minuut.
- Voeg de sojasaus, honing, de aangegeven hoeveelheid water en de overige suiker. Verlaag het vuur en roer goed door. Laat indikken. De saus is klaar als het mengsel dik genoeg is om de achterkant van een lepel te bedekken.
- Voeg het sesamzaad toe en meng de gefrituurde kip door de saus.

6

Serveren

- Verdeel de rijst over diepe borden of kommen.
- Leg de gefrituurde kip met de saus over de rijst.
- Serveer de zoetzure groenten ernaast en garneer het gerecht met het groene gedeelte van de lente-ui.

Romige penne met warmgerookte zalm

met geroosterde balsamico-tomaat, prei en bieslook

Totale tijd: 45 - 55 min. Fit & Bewust

Penne

Warmgerookte zalmsnippers

Ui

Prei

Tomaat

Verse bieslook

Kruidenroomkaas

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Warmgerookte zalmsnippers* (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kruidenroomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	499 /119
Vetten (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,2	2,5
Koolhydraten (g)	79	12
Waarvan suikers (g)	14,1	2,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng water aan de kook in een pot voor de pasta.
- Snijd de prei in ringen en de ui in halve ringen.
- Bereid de bouillon.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

Weetje: *De prei in dit recept bevat vitamine B6 – een voedingsstof die de afweer van je lichaam ondersteunt.*

2

Prei stoven

- Verhit ondertussen een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de prei en ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de bouillon toe, zet het vuur laag en laat, afgedekt, 10 minuten zachtjes stoven.
- Haal het deksel van de diepe pan en laat nog 5 - 7 minuten zachtjes stoven (zie Tip).

Tip: *Verdampt de bouillon te snel? Voeg dan nog wat extra bouillon toe.*

3

Tomaat bakken

- Snijd ondertussen de tomaat in de helft en leg de tomaat met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier.
- Breng op smaak met peper en zout en bak de tomaat 12 - 16 minuten in de oven.
- Haal uit de oven en besprenkel met de zwarte balsamicoazijn.
- Snijd ondertussen de bieslook fijn.

4

Serveren

- Roer de kruidenroomkaas door de prei en laat nog 5 minuten zachtjes stoven.
- Roer de pasta en de vis door de saus. Meng goed en verhit nog 1 - 2 minuten. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe als de saus te dik is.
- Verdeel de pasta over de borden en leg de tomaat ernaast.
- Garneer met de bieslook.

Kipbowl met munt-labnehsaus en aubergine

op parelcouscous met ras el hanout en salade

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust

Rode ui

Knoflookteen

Aubergine

Ras el hanout

Pruimtomaat

Rozijnen

Parelcouscous

Verse munt

Labne

Mini-komkommer

Kippendijreepjes met kebabkruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met kebabkruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2845 /680	384 /92
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,7
Koolhydraten (g)	76	10
Waarvan suikers (g)	20,3	2,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de aubergine in kleine blokjes van ongeveer 1 cm.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur en bak de ras el hanout 30 seconden, tot het begint te geuren.
- Voeg de knoflook, ui en aubergine toe en bak 4 - 5 minuten.

2

Parelcouscous koken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en hak de rozijnen grof.
- Voeg de parelcouscous toe aan de aubergine en bak 1 minuut. Voeg de bouillon.
- Meng de rozijnen en de helft van de tomaten erdoor, breng aan de kook en laat, afgedekt, 12 - 14 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: *Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.*

3

Labnesaus maken

- Snijd de muntblaadjes fijn.
- Meng in een kleine kom 3/4 van de munt met de labne.
- Breng op smaak met peper en zout.

4

Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de kip 7 minuten, of tot gaar.

5

Salade maken

- Snijd de komkommer in kleine blokjes.
- Meng in een saladekom de wittewijnazijn met de extra vierge olijfolie.
- Voeg de komkommer, de overige tomaat en de overige munt toe.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Serveer de parelcouscous op diepe borden met de rest ernaast.
- Maak af met de munt-labnesaus.

Farfalle met kipworstjes

in romige paprikasaus met vers basilicum

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

Gekruide kipworstjes

Farfalle

Geroosterde-paprikasaus

Knoflookteen

Ui

Vers basilicum

Paprika

Culinaire room

Siciliaanse kruidenmix

Geraspte Goudse kaas

Tomaat

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gekruide kipworstjes* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Farfalle (g)	90	180	270	360	450	540
Geroosterde-paprikasaus* (g)	20	40	60	80	100	120
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

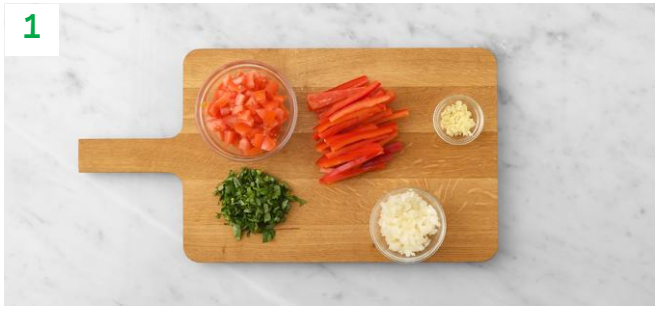
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3243 /775	600 /143
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	14,2	2,6
Koolhydraten (g)	83	15
Waarvan suikers (g)	15,9	2,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd het basilicum grof.

2

Worst bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een diepe pan op middelhoog vuur en bak de worstjes in 3 minuten rondom bruin.
- Haal uit de diepe pan en houd apart. Bak de knoflook en ui 1 minuut.
- Voeg de paprika en tomaat toe en bak 3 minuten verder.
- Snijd de worstjes in stukken en voeg terug toe aan de diepe pan.

3

Saus maken

- Voeg de room, de Sicilaanse kruidenmix en de paprikasaus toe aan de diepe pan.
- Meng goed en laat, afgedekt, 6 minuten pruttelen.
- Voeg de pasta toe aan de saus en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

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

Stir-fry met biefstukreepjes, noedels en paksoi

met courgette, rode peper en gomasio

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

Knoflookteen

Verse gember

Rode peper

Zoete Aziatische saus

Gemarineerde biefstukreepjes

Courgette

Paksoi

Rode ui

Paprikapoeder

Gomasio

Wortel

Sojasaus met minder zout

Volkoren noedels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoete Aziatische saus* (g)	30	60	90	120	150	180
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paksoi* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Volkoren noedels (g)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2330 /557	466 /111
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	2,7	0,5
Koolhydraten (g)	63	13
Waarvan suikers (g)	14,6	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	35	7
Zout (g)	3	0,6

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Haal de biefstukreepjes uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.
- Breng water aan de kook in een pot voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Meng in een kom de biefstukreepjes met de knoflook, gember, rode peper, sojasaus en zoete Aziatische saus.

2

Groenten bakken

- Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd ook de wortel in dunne halve maantjes.
- Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein. Snipper de ui.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middelhoog vuur. Bak de groenten en het paprikapoeder 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3

Stir-fry afmaken

- Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 - 4 minuten.
- Voeg de biefstukreepjes en de marinade toe aan de groenten en bak 1 minuut verder.
- Giet de noedels af en voeg ze toe aan de wok of diepe pan. Meng de noedels, groenten en biefstukreepjes goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.

4

Serveren

- Verdeel de noedels over de borden.
- Garneer met de gomasio.

Pindacurry met pikante gekonfijte kokosgarnering

met noedels, paprika en spinazie

Totale tijd: 20 - 30 min. Veggie Lekker snel

Ui

Paprika

Spinazie

Knoflookteen

Gemberpuree

Kokosmelk

Gele currykruiden

Pindakaas

Kokosrasp

Eiernoedels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	125	250	375	500	625	750
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Kokosrasp (g)	5	10	15	20	25	30
Eiernoedels (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3753 /897	707 /169
Vetten (g)	56	11
Waarvan verzadigd (g)	25,7	4,8
Koolhydraten (g)	73	14
Waarvan suikers (g)	17,2	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot.
- Kook de noedels in 3 - 4 minuten, of tot ze beetgaar zijn (zie Tip).
- Bewaar 50 ml kookvocht per persoon en giet af.
- Spoel de noedels af onder koud water en voeg opnieuw toe aan de pot.

2

Topping maken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een diepe pan op middelmatig vuur.
- Bak de kokosrasp met de pikante rode saus (zoals sriracha) en de suiker. Roer zachtjes door tot alle suiker is opgenomen. Voeg toe aan een kom en houd apart.
- Snijd ondertussen de paprika in repen.

3

Curry maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde pot op laag vuur. Bak de knoflook, gemberpuree en ui 1 minuut.
- Voeg de gele currykruiden en pindakaas toe. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Bak 1 minuut. Voeg de paprika, witte balsamicoazijn, kokosmelk en sojasaus toe.

4

Serveren

- Roer het bewaarde kookvocht erdoor en laat de pindakaas smelten. Laat 3 - 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de noedels en de spinazie toe aan de curry. Roer goed door en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de curry op diepe borden en garneer met de gekonfijte kokostopping.

Varkenshaasstukjes met omeletreepjes

met gebakken rijst, pinda's en pikante zoetzure komkommer

Totale tijd: 45 - 55 min.

- Knoflookteen
- Jasmijnrijst
- Rode peper
- Komkommer
- Spitskool
- Ei
- Gezouten pinda's
- Varkenshaasstukjes
- Gele currykruiden
- Nasi-bamikruidenmix
- Zoete Aziatische saus

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Spitskool* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Varkenshaasstukjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	20	35	55	70	90	105
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ketjap of zoete sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3833 /916	694 /166
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	7	1,3
Koolhydraten (g)	99	18
Waarvan suikers (g)	26,7	4,8
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	46	8
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1

Rijst koken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg de varkenshaasstukjes toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Voeg de knoflook, de gele currykruiden, de ketjap of zoete sojasaus en 2/3 van de suiker toe. Meng goed en laat minimaal 15 minuten marineren.
- Breng ondertussen water met de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje aan de kook in een pot. Kook de rijst 12 - 15 minuten.
- Giet af indien nodig en spreid uit over een bord of snijplank om af te laten koelen.

2

Zoetzuur maken

- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes en meng in een kom met de rode peper, de wittewijnazijn, de overige suiker en een snuifje zout.
- Meng goed en houd apart tot serveren. Schep regelmatig om.

3

Spitskool bakken

- Snijd de spitskool in reepjes.
- Verhit een flinke scheut zonnebloemolie in een wok of diepe pan op middellaag vuur en bak de spitskool 6 - 8 minuten.
- Klop ondertussen het ei los in een kom.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak een omelet van het ei. Haal de omelet uit de pan en snijd in reepjes.

4

Rijst bakken

- Verhoog het vuur van de wok of diepe pan met spitskool naar middelhoog.
- Schep de rijst erbij, voeg de nasi-bamikruidenmix toe en bak de rijst 2 - 3 minuten. Schep niet te vaak om zodat de rijst goed kan bakken.
- Voeg de omeletreepjes toe en bak 2 – 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.

5

Varkenshaasstukjes bakken

- Bak ondertussen de gemarineerde varkenshaasstukjes in de pan van de omelet 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Hak ondertussen de pinda's grof (zie Tip).

Tip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de pinda's en bewaar de rest voor een ander moment.*

6

Serveren

- Verdeel de gebakken rijst over de borden. Schep de gebakken varkenshaasstukjes erbovenop.
- Besprenkel met de zoete Aziatische saus en garneer met de pinda's.
- Serveer met de zoetzure komkommer.

Visstoof op z'n Portugees met heek en scampi's

met citroen, peterselie en puntpaprika

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust

Garnalen

Aardappelen

Knoflookteen

Ui

Rode puntpaprika

Groene puntpaprika

Tomatenpuree

Tomatenblokjes met knoflook en ui

Gerookt paprikapoeder

Copacabana-stijl kruidenmix

Citroen

Verse bladpeterselie

Laurierblad

Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	40	80	120	160	200	240
Aardappelen (g)	150	300	400	600	700	900
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	3	6	6	9
Copacabana-stijl kruidenmix (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Laurierblad (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
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)	2276 /544	258 /62
Vetten (g)	22	2
Waarvan verzadigd (g)	4	0,5
Koolhydraten (g)	61	7
Waarvan suikers (g)	26,4	3
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon en snijd alle paprika's in reepjes.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Schil of was de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een grote diepe pan op middelmatig vuur. Bak de ui en de paprika's 5 minuten.

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten niacine – een voedingsstof die bijdraagt aan een normaal energieniveau.*

2

Stoof maken

- Meng de knoflook, het gerookte paprikapoeder en de Copacabana-kruiden erdoor. Bak nog 1 minuut.
- Meng de tomatenpuree erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.
- Voeg de tomaten, het laurierblad, de aardappelen en de bouillon toe.
- Dek af en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en laat 14 - 16 minuten pruttelen, of tot gaar.

3

Vis toevoegen

- Dep de vis en de garnalen droog met keukenpapier. Halveer de vis.
- Leg beide voorzichtig in de stoof, zodat ze net ondergedompeld zijn.
- Laat 3 - 5 minuten afgedekt pocheren, tot de vis gaar is.
- Snijd ondertussen de citroen in 6 partjes en snijd de peterselie grof.

4

Serveren

- Pers het sap van 1 citroenpartje per persoon uit in de stoof en voeg de helft van de peterselie toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de stoof op diepe borden en garneer met de overige peterselie.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie en serveer met de overige citroenpartjes.

Sticky zalm met avocado en sesam-sugarsnaps

met rijst, chili-olie en sojamayonaise

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel

Jasmijnrijst

Chili-olie

Sugarsnaps

Sesamzaad

Zalmfilet

Avocado

Rode ui

Sojasaus met minder zout

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Chili-olie (ml)	4	8	12	16	20	24
Sugarsnaps* (g)	100	200	300	400	500	600
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Avocado (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3987 /953	640 /153
Vetten (g)	57	9
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	16,3	2,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pot.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten. Haal de pot van het vuur en laat 5 minuten afgedekt staan.
- Snipper ondertussen de ui.
- Verwijder eventueel voorzichtig de harde uiteinden van de sugarsnaps.

2

Sugarsnaps bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de sugarsnaps en de ui 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Roer de sesamzaadjes erdoor en houd afgedekt apart.
- Meng in een kleine kom de honing met de chili-olie (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en de helft van de sojasaus.

3

Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
- Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid, draai daarna om en bak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Blus af met een scheutje water. Bestrijk de vis met de honing-chilisaus.

4

Serveren

- Halveer de avocado en verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de overige sojasaus.
- Serveer de rijst in kommen en verdeel al het andere erover.
- Besprenkel met de sojamayonaise en de eventuele overgebleven honing-chilisaus uit de pan.

Steak met romige aardappelcurry

met gefrituurde uitjes, broccoli en wortel

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel

Gemarineerde steak

Aardappelen

Rode ui

Knoflookteen

Broccoli

Wortel

Currypoeder

Gele currykruiden

Kokosmelk

Gefrituurde uitjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	100	200	300	400	500	600
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Currypoeder (zakje(s))	½	1	1	2	2	3
Gele currykruiden (zakje(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3376 /807	480 /115
Vetten (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	30,4	4,3
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	14	2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en snijd de steel in blokjes.
- Snijd de wortel in dunne halve maantjes.

2

Saus maken

- Kook de aardappelen 8 - 10 minuten.
- Voeg de broccoli en wortel toe en kook nog 5 - 7 minuten. Giet af, leg terug in de pot en breng op smaak met peper en zout.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje boter in een pot op middelmatig vuur. Fruit de ui, de knoflook, de gele currykruiden en het currypoeder 1 - 2 minuten.

3

Steak bakken

- Voeg de kokosmelk toe en verwarm 2 minuten. Roer regelmatig.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Wacht tot de boter goed heet is en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de pan. Breng op smaak met peper en laat rusten onder aluminiumfolie.
- Voeg opnieuw een klontje boter toe aan dezelfde pan en verhit 1 minuut. Roer goed om te mengen met het braadvocht.

4

Serveren

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

Geglaceerde zalm met rijstnoedelsalade en pinda's

met limoen, verse kruiden, komkommer en wortel

Totale tijd: 30 - 40 min.

Zalmfilet

Oestersaus

Brede rijstnoedels

Wortel

Komkommer

Verse bladpeterselie en munt

Gezouten pinda's

Vissaus

Limoen

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Oestersaus (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Vissaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pikante rode saus [zoals sriracha]			naar smaak			
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout			naar smaak			
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2669 /638	551 /132
Vetten (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,9
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	17,3	3,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	6,1	1,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden. Breng water aan de kook in een pot en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Meng in een kleine kom de oestersaus met de honing, de sojasaus en eventueel wat pikante rode saus (zoals sriracha).
- Leg de vis op de huid in een ovenschaal.
- Bestrijk de vis met de helft van de saus en bak 9 - 12 minuten in de oven.

2

Noedels koken

- Kook de noedels 6 - 7 minuten, of tot beetgaar.
- Giet af, spoel af onder koud water en voeg toe aan een saladekom. Besprenkel met een scheutje zonnebloemolie om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn. Rasp de wortel en snijd de komkommer in halve maantjes.
- Voeg alle drie toe aan de saladekom.

3

Afmaken

- Pers de helft van de limoen uit boven de saladekom.
- Voeg de vissaus (let op: zout! Gebruik naar smaak) en het overige oestersausmengsel uit stap 1 toe aan de saladekom.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Hak de pinda's grof en snijd de overige limoen in partjes.

4

Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Breng eventueel op smaak met wat extra sojasaus en/of pikante rode saus (zoals sriracha).
- Garneer met de pinda's en serveer met de limoenpartjes.

Rundermerguez met kruidige parelcouscous

met kappertjes, citroen en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust

- Rundermerguezworstje
- Parelcouscous
- Knoflookteen
- Ui
- Wortel
- Courgette
- Citroen
- Ras el hanout
- Gerookt paprikapoeder
- Kappertjes
- Tomatenpuree
- Rozijnen
- Verse bladpeterselie

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Babette: "Dit gerecht is geïnspireerd op de Marokkaanse tajine. Het combineert pikante merguezworstjes met kruidige ras el hanout en zoete rozijnen. Een frisse touch van citroen en peterselie brengt de verschillende smaken in balans."

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundermerguezworstje* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (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
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Kappertjes (g)	15	30	30	60	60	90
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	40	40	60	60
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	394 /94
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1
Koolhydraten (g)	92	12
Waarvan suikers (g)	33,5	4,3
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de wortel en de courgette in halve maantjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de worst 3 - 4 minuten, haal uit de diepe pan en houd apart.

2

Groenten bakken

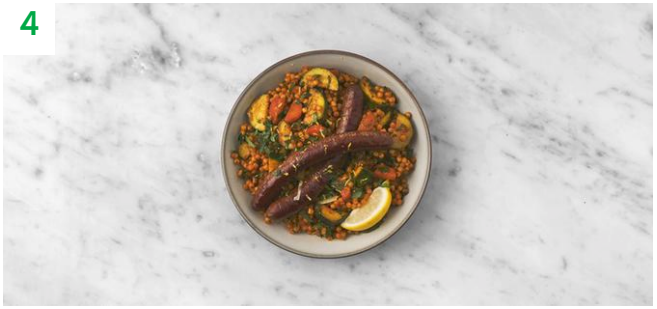
- Bak in dezelfde diepe pan de ui, de wortel en de courgette 6 - 8 minuten op middelhoog vuur, of tot zacht en lichtbruin.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak al roerend 2 minuten.
- Voeg de knoflook, de ras el hanout en het gerookte paprikapoeder toe en bak nog 1 minuut.

3

Parelcouscous koken

- Voeg de parelcouscous, de rozijnen en de bouillon toe. Meng goed, leg de worst terug in de diepe pan en dek af met het deksel.
- Breng zachtjes aan de kook en laat 12 - 15 minuten pruttelen, of tot de parelcouscous gaar is.
- Snijd ondertussen de peterselie en de kappertjes grof.
- Rasp de schil van de citroen. Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.

4



Serveren

- Haal de parelcouscous van het vuur en roer de honing, de kappertjes, het citroensap en de helft van de peterselie erdoor.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de parelcouscous in kommen met de citroenpartjes ernaast.
- Garneer met de overige peterselie en citroenrasp naar smaak.

Kip met tandoori-patatjes en yoghurtsaus

met zoetzure ui, verse kruiden en salade

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

Kipsatéblokjes

Aardappelen

Knoflookteen

Rode ui

Komkommer

Tomaat

Verse koriander en munt

Tandooripasta

Biologische volle yoghurt

Geel mosterdzaad

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Tandooripasta* (g)	15	30	45	60	75	90
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1¼	1½	2¼	3	3¾	4½
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2439 /583	364 /87
Vetten (g)	19	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	0,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	20,1	3
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1

Aardappelen bakken

- Snijd de aardappelen in blokjes en zet ze onder water in een pot.
- Laat 8 minuten koken, giet daarna af en dep droog.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie met een klein klontje boter in dezelfde pot op middelhoog vuur. Bak de aardappelen 7 - 10 minuten.
- Voeg de tandooripasta toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal helpt energie vrij te maken uit de voeding.*

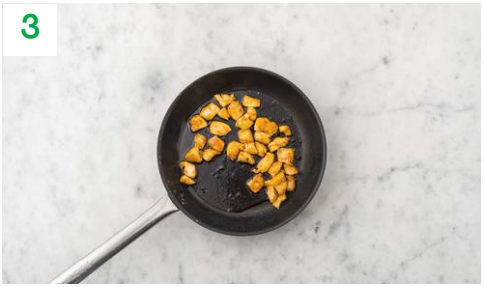
2

Ui zoetzuur maken

- Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn (zie Tip).
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, de ui en een snuifje zout.
- Houd apart tot serveren en roer af en toe door.

Tip: *Beide worden rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om ze mee te bakken in de volgende stap.*

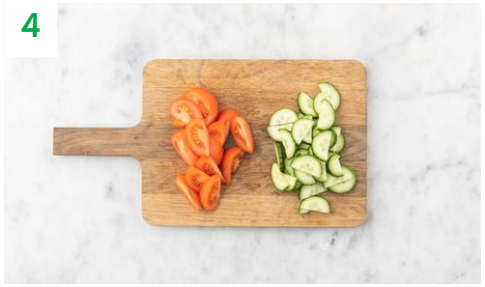
3



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de kip 6 minuten, of tot gaar. Draai regelmatig om.
- Voeg de honing toe en bak nog 1 minuut.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Salade maken

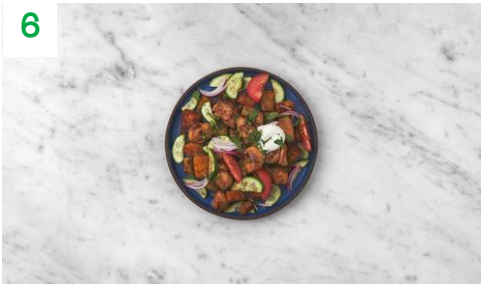
- Snijd de komkommer in halve maantjes en de tomaat in partjes.
- Leg beide in een saladekom.
- Voeg het mosterdzaad toe en besprenkel met wat extra vierge olijfolie naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

5

Saus maken

- Snijd de verse kruiden fijn, maar bewaar ze apart van elkaar.
- Meng in een kom de yoghurt met de munt en de knoflook.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer de aardappelen op borden. Garneer met de koriander en de ingelegde ui.
- Serveer de rest ernaast.

Romige tortelloni met paddenstoelen uit de oven

met courgette, spinazie en kleine tomatensalade

Totale tijd: 30 - 40 min. Familie Veggie Fit & Bewust

Knoflookteen

Spinazie

Geraspte Goudse kaas

Culinaire room

Siciliaanse kruidenmix

Courgette

Kumato-tomaat

Balsamicocrème

Paddenstoelentortelloni

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	100	200	200	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kumato-tomaat* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Paddenstoelentortelloni* (g)	150	300	450	600	750	900
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	542 /130
Vetten (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,9
Koolhydraten (g)	76	13
Waarvan suikers (g)	21,6	3,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot. Haal de pasta voorzichtig los van elkaar en kook 2 minuten. Giet af en laat uitstomen.
- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Snijd de courgette in blokjes.
- Pers de knoflook of snijd fijn.

2

Courgette bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote diepe pan op middelhoog vuur. Bak de courgette en knoflook 3 - 4 minuten.
- Blus de diepe pan af met de helft van de zwarte balsamicoazijn en giet vervolgens de bouillon erbij.
- Roer de room, suiker en Siciliaanse kruidenmix erdoorheen.
- Dek de diepe pan af en laat 3 minuten zachtjes koken op laag vuur.

3

Afmaken

- Scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de diepe pan met saus. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel een scheutje water of extra bouillon toe.
- Voeg de pasta toe aan de saus. Roer goed door en voeg alles toe aan een ovenschaal.
- Bestrooi met de kaas en bak 8 minuten in de oven.

Weetje: *De spinazie in dit recept bevat vitamine A – een voedingsstof die de afweer van het lichaam ondersteunt.*

4

Serveren

- Snijd de tomaat in partjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de overige zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Serveer de pasta op borden en besprenkel met de balsamicocrème. Serveer de tomatensalade ernaast.

Familie pizza-avond (veel kaas, nog meer plezier!)

zelf samenstellen, samen genieten!

Totale tijd: 30 - 40 min. Familie

Pizzadeeg

Salami

Courgette

Ui

Rode puntpaprika

Passata

Italiaanse kruiden

Geraspte mozzarella

Vers basilicum

Balsamicocrème

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Salami* (sneetje(s))	3	6	9	12	15	18
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	292½	390	492½	590
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4155 /993	672 /161
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	15,2	2,5
Koolhydraten (g)	119	19
Waarvan suikers (g)	19,8	3,2
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	5,7	0,9

Allergenen

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

1

Groenten bakken

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snijd de courgette in schijfjes en de paprika in reepjes.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak beide 3 - 5 minuten, tot ze zacht beginnen te worden. Breng op smaak met peper en zout. Leg in een kom en houd apart.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen.

3

Pizza maken!

- Verdeel het pizzadeeg in porties (of maak één grote pizza met alle toppings).
- Laat iedereen zelf een eigen pizza vormen en beleggen (zie Tip).

Tip: *Laat je creativiteit de vrije loop! Laat iedereen zelf een pizza in een leuke vorm snijden en beleggen met favoriete toppings.*

2

Saus maken

- Meng in een kom de passata met de Italiaanse kruiden, de balsamicoazijn, de extra vierge olijfolie en een snuifje zout.
- Snijd de salami in reepjes (zie Tip).
- Voeg de ui, de salami en de kaas toe aan aparte kommen.

Gezondheidstip: *Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan minder salami. De overige salami kun je een andere keer gebruiken.*

4

Serveren

- Leg de pizza's op een bakplaat met bakpapier en bak 13 - 15 minuten in de oven, of tot de randjes goudbruin zijn.
- Laat iedereen zelf hun meesterwerk afmaken met basilicum en balsamicocrème naar smaak.

Smokey kikkererwten met tropische avocado-mangosalsa

met kurkuma-bulgur, groene saus en pompoenpitten

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

- Bulgur
- Kikkererwten
- Avocado
- Mango
- Limoen
- Verse koriander en munt
- Jalapeño
- Yoghurtdressing
- Gemalen kurkuma
- Gerookt paprikapoeder
- Pompoenpitten
- Komkommer

SPECIAAL INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! De jalapeño is klein, pikant en vol smaak. Perfect om gerechten wat extra pit geven. Lekker om rauw, geroosterd of ingelegd te eten.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

NUTRI-SCORE A B C D E

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kikkererwten (pak(ken))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	10	20	30	40	50	60
Jalapeño* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yoghurtdressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Gemalen kurkuma (tl)	1	2	3	4	5	6
Gerookt paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Pompoenpitten (g)	5	10	15	20	25	30
Komkommer* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2975 /711	426 /102
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	5,5	0,8
Koolhydraten (g)	92	13
Waarvan suikers (g)	21,2	3
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	1	0,1

Allergenen

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

1

Voorbereiden

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

2

Bulgur bereiden

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

3

Saus maken

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

4

Serveren

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

Gepaneerde sesamkip met pikante broccoli

met sambal-soja-aardappelsalade

Totale tijd: 40 - 50 min.

Kipfilethaasjes

Vastkokende rode aardappelen

Broccoli

Knoflookteen

Ui

Gemalen korianderzaad

Sojasaus

Sesamzaad

Panko paneermeel

Koreaanse kruidenmix

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Vastkokende rode aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli* (g)	200	320	500	675	820	995
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Pikante rode saus [zoals sriracha] (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (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*

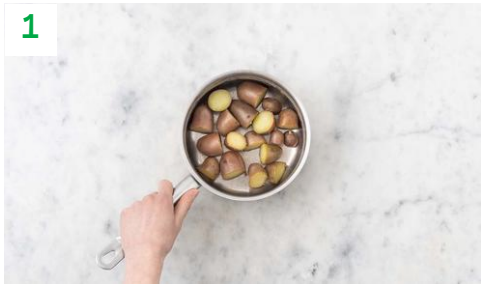
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3460 /827	536 /128
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	59	9
Waarvan suikers (g)	8,3	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	41	6
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Aardappelen koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng water aan de kook in een pot.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.

2

Broccoli voorbereiden

- Snijd ondertussen de bloem van de broccoli in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes.
- Zet de broccoli onder water in een andere pot en dek de pot af.
- Breng aan de kook en laat 3 - 4 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en spoel met koud water.

3

Dressing maken

- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kom de sojasaus met het gemalen korianderzaad, de pikante rode saus (zoals sriracha) en de wittewijnazijn.
- Voeg de knoflook en de ui toe en breng op smaak met peper en zout.

4

Aardappelsalade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise met de helft van de dressing.
- Roer de aardappelen erdoor en breng op smaak met peper en zout. Houd apart tot serveren.
- Meng op een diep bord een flinke scheut olijfolie met een snuifje zout.
- Meng op een ander diep bord de sesamzaadjes met de panko en de Koreaanse kruiden.

5

Kip bakken

- Wentel de kip eerst door de olijfolie en dan door de panko.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kip 2 minuten per kant, of tot goudbruin.
- Leg de kip op een bakplaat met bakpapier.
- Bak 6 - 8 minuten in de oven.

6

Serveren

- Maak ondertussen de pan schoon en verwarm opnieuw een scheutje olijfolie op middelhoog vuur.
- Bak al roerend de broccoli met de helft van de dressing 3 - 5 minuten.
- Serveer de broccoli op borden en leg alles ernaast.

Romige orzo met witloof

met ham en kaas

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

Ui

Knoflookteen

Witloof

Achterham

Orzo

Culinaire room

Geraspte Goudse 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witloof* (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Achterham* (sneetje(s))	4	8	12	16	20	24
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Culinaire room (g)	50	100	150	200	250	300
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2661 /636	388 /93
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	15,6	2,3
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	13,8	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de onderkant van de witloofstronken en snijd het witloof doormidden. Verwijder de harde kern.
- Snijd vervolgens in de breedte in dunne repen. Bewaar een klein deel om later mee te garneren.

2

Witloof bakken

- Verhit een klontje boter in een diepe pan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het witloof toe en meng goed door. Bak, afgedekt, 8 - 10 minuten, of tot het witloof zachter is. Roer af en toe door (zie Tip).

Tip: *Vind je het witloof nog te bitter? Voeg dan wat honing naar smaak toe.*

3

Orzo garen

- Voeg de orzo toe aan het witloof en meng goed door. Voeg de room en de bouillon toe. Roer goed door en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes koken.
- Schep tussendoor af en toe om en voeg eventueel wat extra water toe als de orzo aanbakt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4

Serveren

- Snijd de achterham in kleine blokjes. Verhit een pan zonder olie op middelhoog vuur en bak de achterham 7 - 9 minuten.
- Roer de achterham en 3/4 van de kaas door de orzo. Verhit nog 2 minuten.
- Verdeel de orzo over diepe borden en garneer met de overige kaas en het bewaarde witloof naar smaak.

Flammkuchen met brie en peer

met gebakken patatjes en salade

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

Ui

Franse brie

Flammkuchen

Biologische zure room

Aardappelen

Radicchio en romaine

Gekookte rode bieten

Peer

Paprikapoeder

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Franse brie* (g)	40	80	120	160	200	240
Flammkuchen* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Aardappelen (g)	75	150	225	300	375	450
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Gekookte rode bieten* (g)	125	250	375	500	625	750
Peer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3197 /764	623 /149
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	16,6	3,2
Koolhydraten (g)	88	17
Waarvan suikers (g)	28,5	5,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1

Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
- Zet onder water in een pot en kook in 10 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snijd de ui in dunne halve ringen. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd de peer in dunne schijfjes.
- Snijd 3/4 van de rode biet in dunne schijfjes en snijd de overige biet fijn.

2

Peer bakken

- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de ui en de peer met een flinke snuif zout 8 - 10 minuten.
- Voeg de suiker toe en bak nog 2 minuten, of tot goudbruin en zacht.
- Snijd ondertussen de brie in dunne plakjes.
- Leg de flammkuchen op een bakplaat met bakpapier en smeer de zure room erover.

3

Aardappelen bakken

- Beleg de flammkuchen met de ui, de peer, de rode biet en de brie.
- Breng op smaak met peper en zout. Bak 8 - 10 minuten in de oven.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur.
- Bak de aardappelen en het paprikapoeder 5 - 7 minuten en breng op smaak met peper en zout.

Weetje: *De rode biet in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

4

Serveren

- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en de bietblokjes toe en meng goed met de dressing.
- Snijd de flammkuchen in plakjes en besprenkel met honing naar smaak.
- Serveer met de aardappelen en de salade.

Sweet & sticky rundergehaktballetjes

met kruidenpuree, sperziebonen en ui

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

Speciaal ingrediënt in je box! Met deze (h)eerlijke ketchup gaat The Ketchup Club verspilling tegen en zorgt voor goede inkomsten bij boeren in Kenia.
Scan de QR-code om meer te weten te komen over deze leverancier!

- Rundergehakt met Italiaanse kruiden
- Panko paneermeel
- Aardappelen
- Ui
- Sperziebonen
- Sojasaus met minder zout
- Tomatenketchup
- Verse bladpeterselie en bieslook

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Panko paneermeel (g)	5	10	15	20	25	30
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	150	300	450	600	750	900
Tomatenketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Sojasaus met minder zout (ml)	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie en bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2816 /673	428 /102
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,8
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	20	3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	2,2	0,3

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 12 - 15 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en houd apart.

2

Sperziebonen koken

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen en halveer ze.
- Voeg de sperziebonen toe aan een diepe pan en zet de sperziebonen onder water.
- Laat, afgedekt, 4 - 6 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper de ui fijn.

3

Gehaktballetjes maken

- Meng in een kom het gehakt met de panko. Draai er 3 gehaktballetjes per persoon van.
- Verhit een klein klontje boter in een pan op hoog vuur en bak de gehaktballetjes in 2 - 3 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelmatig en voeg de helft van de ui toe. Bak, afgedekt, 5 - 6 minuten.

4

Saus maken

- Besprenkel de sperziebonen met olijfolie, voeg de overige ui toe en bak 3 - 4 minuten op middelmatig vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng ondertussen in een kleine kom de ketchup met de sojasaus, de honing en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg de saus toe aan de gehaktballetjes en bak al roerend 2 minuten. Zet daarna het vuur uit.

5

Aardappelen stampen

- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.
- Stamp de aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg een klein klontje boter en wat kookvocht naar smaak toe.
- Meng de mosterd en verse kruiden erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.

6

Serveren

- Verdeel de puree over de borden. Schep de groenten en de gehaktballetjes ernaast.
- Besprenkel met de saus uit de diepe pan.