



Pangasiusfilet à la meunière met wortel-linzenpuree met spinazie en geroosterde amandelen

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Wortel



Ui



Knoflookteen



Citroen



Rode splitlinzen



Amandelschaafsel



Gerookt paprikapoeder



Spinazie



Pangasiusfilet



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

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

Scheur mij af!



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1½	2	3	3½	4½
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode splitlinzen (g)	30	60	90	120	150	180
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2297 /549	377 /90
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,8
Koolhydraten (g)	33	5
Waarvan suikers (g)	11,2	1,8
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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



4. Pureren

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

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



2. Groenten bakken

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



5. Vis bakken

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



3. Amandelschaafsel roosteren

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



6. Serveren

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

Eet smakelijk!



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

Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde kerstomaten en pecorino

Familie Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Linguine



Rode kerstomaten



Knoflookteen



Vers basilicum



Citroen



Spinazie



Cashewstukjes



Rucola



Geraspte pecorino DOP



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

Vandaag bereid je een variant op pesto uit een potje door
spinazie, basilicum, pecorino en cashewnoten te mixen tot
huisgemaakte spinaziepesto.

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Hoge kom, ovenschaal, pot, staafmixer, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode kerstomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Cashewstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3464 / 828	899 / 215
Vetten (g)	47	12
Waarvan verzadigd (g)	11	2,9
Koolhydraten (g)	76	20
Waarvan suikers (g)	10	2,6
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	6
Zout (g)	1	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 met een snuf zout aan de kook in een pot.
- Halveer de **kerstomaten** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Pluk de blaadjes van het **basilicum** en pers de **citroen** uit.
- Kook de **pasta** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.



2. Kerstomaten roosteren

- Leg de **kerstomaten** in een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie en zwarte balsamicoazijn. Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een pan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **cashewstukjes** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak in dezelfde pan zonder olie de **spinazie** 3 - 4 minuten, of tot de **spinazie** helemaal geslonken is.



3. Spinaziepesto maken

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

Tip: De overige pesto is lekker als dressing door een salade de volgende dag, of op een boterham met kaas en tomatenschijfjes.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Voeg het gehakt toe na het bakken van de specerijen. Bak 3 - 5 minuten op middelhoog vuur en ga verder zoals beschreven.

Zalmfilet met gebakken broccoli

met pikante aardappelsalade en sesamzaad

Totale tijd: 30 - 40 min.



Aardappelen



Broccoli



Knoflookteen



Gemalen korianderzaad



Ui



Sojasaus



Sesamzaad



Zalmfilet



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

Deze aardappelsalade heeft een Aziatische draai. Je bereidt
hem namelijk met een dressing van koriander en sambal.

Scheur mij af!



Zalmfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli* (g)	180	360	560	720	920	1080
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen korianderzaad (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1¾	2
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3046 / 728	540 / 129
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,3
Koolhydraten (g)	40	7
Waarvan suikers (g)	4	0,7
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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



1. Aardappelen bereiden

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

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



4. Broccoli bakken

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **broccoli** en de helft van de dressing 3 - 5 minuten al roerend, of tot de **broccoli** zacht is maar nog wel een crunch heeft. Voeg de helft van het **sesamzaad** toe en meng goed.

Weetje 🍷 *Broccoli wordt niet voor niets gezien als een supergroente. Het is rijk aan onder andere vitamine B, C en E, én calcium, kalium en ijzer.*



2. Broccoli bereiden

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Zorg dat de **broccoli** net onder water staat in een andere pot met deksel. Breng afgedekt aan de kook en laat 2 - 3 minuten zachtjes koken (zie Tip). Giet daarna af en spoel met koud water zodat de **broccoli** niet verder gaart.

Tip: Eet je liever iets zachtere broccoli? Kook hem dan 3 minuten langer.



5. Zalm bakken

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



3. Dressing maken

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

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



6. Serveren

Meng de overige dressing met de mayonaise en roer het mengsel door de **patatjes**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de aardappelsalade en de **broccoli** over de borden. Serveer met de **zalm** en bestrooi met het overige **sesamzaad**.

Eet smakelijk!



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



Bulgogi stir-fry met noedels en varkensboerenworst

met spitskool, sesamzaad en lente-ui

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



-  Verse gember
-  Knoflookteen
-  Ui
-  Lente-ui
-  Varkensboerenworst
-  Volkoren noedels
-  Gesneden spitskool
-  Bulgogisaus
-  Sojasaus
-  Sesamzaad
-  Paprika



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

De spitskool zit al gesneden in je box. Hierdoor zet je gemakkelijk een lekkere maaltijd op tafel!

Scheur mij af!



Varkensboerenworst

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Gesneden spitskool* (g)	100	200	300	400	500	600
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Sojasaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Sesamzaad (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2900 / 693	577 / 138
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,5
Koolhydraten (g)	75	15
Waarvan suikers (g)	15,4	3,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	3,2	0,6

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 met deksel voor de **noedels**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.
- Snipper de **ui**. Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Houd een klein deel van het groene gedeelte apart voor de garnering.

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



2. Vlees bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Fruit de **gember**, **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten (zie Tip).
- Snijd het vel van de **boerenworst** open en knijp het vlees uit het vel. Druk met een spatel het **worstvlees** in kleinere stukken en bak 2 - 3 minuten al roerend.

Tip: Hou je van pikant? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.



3. Groenten bakken

- Voeg de **bulgogisaus**, de **lente-ui** en de **paprika** toe aan de sauteerpan en bak 4 - 5 minuten op middelhoog vuur.
- Kook ondertussen de **noedels** 1 - 2 minuten in de pot met deksel.
- Voeg de **gesneden spitskool** toe en kook 1 minuut verder.
- Giet de **noedels** en **spitskool** af en voeg toe aan de sauteerpan. Blus het geheel af met de **sojasaus**, de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water. Meng alles goed door elkaar en verhit nog 1 minuut op hoog vuur.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** met de **groenten** over de borden.
- Garneer met de **sesamzaadjes** en het overige groene gedeelte van de **lente-ui**.

Eet smakelijk!



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



Kapsalon met veggie döner kebab

met zelfgemaakte frietjes, salade en knoflookmayonaise

Familie Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Aardappelen



Ui



Tomaat



Little gem



Knoflookteen



Mayonaise



Vegetarische döner kebab



Geraspte Goudse kaas



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

Deze vegetarische döner heeft net zoveel smaak en dezelfde textuur als echt vlees. En dat terwijl dit product 100% plantaardig is!

Scheur mij af!



Vegetarische döner kebab

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Vegetarische döner kebab* (g)	80	160	240	320	400	480
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Karnemelk (el)	1½	3	4½	6	7½	9
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)	3142 / 751	489 / 117
Vetten (g)	47	7
Waarvan verzadigd (g)	13,3	2,1
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	6,3	1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,9	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. Schil de **aardappelen** en snijd in repen van 1 cm dik. Meng in een kom de frieten met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de frieten over een bakplaat met bakpapier en bak 25 - 35 minuten in de oven. Schep halverwege om. Bak eventueel langer voor krokantere frieten.



4. Vegetarische kebab bakken

Verhit de overige olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2 minuten. Voeg de **vegetarische döner kebab** toe en bak nog 5 - 7 minuten.



2. Groenten snijden

Snij de **ui** in halve ringen. Snijd de **tomaat** in blokjes. Snijd de **sla** in dunne reepjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



5. Salade maken

Voeg ondertussen de **sla** en **tomaat** toe aan de saladekom en meng door de dressing.

Weetje 🍌 Dit gerecht bevat 200 gram groente en weinig zout of verzadigde vetten, zeker in vergelijking met het klassiek kapsalon uit de snackbar!



3. Dressing maken

Meng in een saladekom de karnemelk met een gelijke hoeveelheid **mayonaise** (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout. Meng in een kleine kom de overige **mayonaise** met **knoflook** naar smaak.

Tip: Heb je geen karnemelk in huis? Vervang dit dan door yoghurt of melk. De dressing kan wat dikker of dunner worden, maar dit doet niets af aan de smaak!



6. Serveren

Verdeel de frieten over de borden. Leg de salade erop, verdeel de **vegetarische döner kebab** erover en garneer met de **kaas**. Serveer met de knoflookmayonaise (zie Tip). Wil je de frieten liever krokant houden? Leg de salade en de vegetarische döner kebab dan naast de frieten.

Tip: Houd je van pikant en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak toe aan het kapsalon.



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



Zoete-aardappelsoep met kokosmelk

met garam masala, kidneybonen en limoen

Plantaardig

Totale tijd: 40 - 50 min.



Zoete aardappel



Gedroogde tijm



Lente-ui



Knoflookteen



Wortel



Limoen



Rode kidneybonen



Garam masala



Kokosmelk



Tomatenblokjes met knoflook en ui



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

Dit recept is geïnspireerd op loco de papa - deze van origine Zuid-Amerikaanse maaltijdsoep geef je een originele draai met garam masala en kokosmelk.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Gedroogde tijm (zakje(s))	½	¾	1	1½	1¾	2
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode kidneybonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (zakje(s))	¼	¾	1	1½	1¾	2
Kokosmelk (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Tomatenblokjes met knoflook en ui (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3406 / 814	435 / 104
Vetten (g)	50	6
Waarvan verzadigd (g)	32,9	4,2
Koolhydraten (g)	65	8
Waarvan suikers (g)	28,3	3,6
Vezels (g)	23	3
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	3,1	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Was de **zoete aardappel** grondig. Snijd de **zoete aardappel** en **wortel** in blokjes van 1 cm.
- Verdeel de **zoete aardappel**, de **wortel** en de helft van de **tijm** over een bakplaat met bakpapier. Meng met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Rooster 15 - 25 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2. Snijden

- Snijd de **lente-ui** in fijne ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de schil van de **limoen** met een fijne rasp en snijd de **limoen** in 6 partjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet.
- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur en bak de helft van de **lente-ui** 1 - 2 minuten.
- Voeg de **knoflook**, **garam masala** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en suiker toe. Voeg de overige **tijm** toe en bak 30 seconden verder.

Weetje 🍌 *Kidneybonen hebben van alle bonen het hoogste vezelgehalte. Per 100 gram bevatten ze bijna ½ van de ADH.*



3. Soep koken

- Voeg de **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven. Roer goed door.
- Breng de soep op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
- Laat de soep, afgedekt, 7 - 10 minuten zachtjes koken op laag vuur.
- Voeg de **kidneybonen** toe en kook 5 minuten verder.



4. Serveren

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

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Voeg vlak voor serveren toe aan de soep.



Varkensoester met peultjes

met wortelpuree en zelfgemaakte saus

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Sjalot



Knoflookteen



Aardappelen



Wortel



Varkensoester



Peultjes



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

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

Scheur mij af!



Varkensoester

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Sjalot (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	¼	2	2½	3	4½	5
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Peultjes* (g)	100	150	200	250	350	400
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] boter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2619 / 626	346 / 83
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	17,5	2,3
Koolhydraten (g)	56	7
Waarvan suikers (g)	14,5	1,9
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Haal de **varkensoester** uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen (zie Tip). Verwarm de oven voor op 160 graden. Bereid de bouillon. Breng water aan de kook in een pot met deksel. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **wortel** in blokjes van 2 cm.

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



2. Groenten koken

Kook de **wortelblokjes**, afgedekt, 20 minuten in de pot met deksel. Voeg na 5 minuten de **aardappelen** toe en breng op smaak met peper en zout. Zorg dat de **wortelblokjes** en **aardappelen** goed onder water staan. Giet af zodra beide gaar zijn, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

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



3. Varkensoester bakken

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



4. Saus maken

Zet het vuur van de pan hoog en blus de achtergebleven **sjalot** en **knoflook** af met de bouillon en zwarte balsamicoazijn. Roer de mosterd door de saus en breng op smaak met peper. Laat in 4 - 6 minuten tot de helft reduceren. Voeg vlak voor serveren de overige koude boter toe. Roer goed door met een garde.



5. Peultjes koken

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



6. Serveren

Verdeel de wortelpuree over de borden en leg de **varkensoester** eraast. Schep de **peultjes** erop en serveer met de saus.

Eet smakelijk!



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

Risotto van orzo met paddenstoelen

met kruidenkaasblokjes en basilicum

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Vers basilicum



Orzo



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Kruidenkaasblokjes



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

Deze risotto maak je met orzo. Dit heeft minder tijd nodig om te garen, maar is net zo smeug als risotto. De kruidenkaasblokjes maken het gerecht extra romig.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	175	350	525	700	875	1050
Kruidenkaasblokjes* (g)	50	75	100	150	175	225
Zelf toevoegen						
[Plant aardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 /582	441 /105
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	16,5	3
Koolhydraten (g)	63	11
Waarvan suikers (g)	7,2	1,3
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen

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



1. Snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.

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



2. Orzo koken

- Verhit de helft van de boter in een pot met deksel op middellaag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **orzo** toe en bak 1 minuut mee.
- Schenk de bouillon over de **orzo** en dek de pot af. Kook de **orzo** in 10 - 12 minuten droog. Roer regelmatig door en voeg eventueel water toe als de **orzo** te droog wordt.



3. Paddenstoelen bakken

- Verhit de overige boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **paddenstoelen** 5 - 6 minuten.
- Scheur ondertussen de **basilicumblaadjes** klein.
- Voeg de **paddenstoelen** en de helft van de **kruidenkaasblokjes** toe aan de pot met **orzo**.
- Laat de **kaas** al roerend smelten. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **orzo** over de borden.
- Garneer met het **basilicum** en de overige **kruidenkaasblokjes**.

Eet smakelijk!



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



Romige penne met rundergehakt

met Parmigiano Reggiano, tomatensalsa en spinazie

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Knoflookteen



Penne



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Gedroogde oregano



Spinazie



Kruidentroomkaas



Tomaat



Parmigiano Reggiano DOP



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

Oregano is onmisbaar in elke Italiaanse kruidenmix. Wist je dat de smaak van oregano intenser wordt als je hem droogt?

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, sauteerpan, fijne rasp, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Kruidentroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	1	1	2	1	3	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	¼	¼	½	¾	¾
Extra vierge olijfolie (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3531 / 844	812 / 194
Vetten (g)	40	9
Waarvan verzadigd (g)	17,2	4
Koolhydraten (g)	76	17
Waarvan suikers (g)	10,3	2,4
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	41	9
Zout (g)	1,8	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 met deksel voor de **penne**.
- Snipper de **ui**.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Kook de **penne**, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar een beetje kookvocht, giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2. Bakken

- Verhit de olijfolie in een sauteerpan. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg het **rundergehakt** en de **oregano** toe. Bak 3 - 4 minuten verder.
- Scheur vervolgens de **spinazie** boven de pan en verwarm tot de **spinazie** is geslonken.
- Voeg de **kruidentroomkaas** toe en verkruiemel het bouillonblokje boven de sauteerpan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.



3. Salsa maken

- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.
- Meng in een kom de **tomaat** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp de **Parmigiano Reggiano** met een fijne rasp.

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



4. Serveren

- Meng de **penne** door de romige **spinazie** en verwarm nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Verdeel de **penne** met saus over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte **Parmigiano Reggiano**.

Eet smakelijk!



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

Pita's met falafel en yoghurtsaus

met verse kruiden, paprika en zoetzure ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Falafel



Ui



[Mini-]komkommer



Radicchio en romaine



Za'atar



Biologische volle yoghurt



Verse bladpeterselie en munt



Pitabroodje



Paprika



Verbeterd ingrediënt in je box! De falafelballetjes zijn nu nog lekkerder van smaak en textuur. Genieten maar!
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Falafel

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan met deksel, kleine kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafel* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Radicchio en romaine* (g)	25	50	75	100	125	150
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3180 / 760	598 / 143
Vetten (g)	36	7
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1
Koolhydraten (g)	86	16
Waarvan suikers (g)	22,7	4,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).
- Snijd de **ui** in halve ringen.
- Snijd de **paprika** in reepjes.
- Snijd de **komkommer** in staafjes van 5 cm lang.

Tip: In deze stap verwarm je de oven om later de pita in te verwarmen, maar je kunt ook een broodrooster gebruiken.



2. Ui inleggen

- Meng in een kleine kom de wittewijnazijn met de suiker en de helft van de **ui** (zie Tip).
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **paprika** 4 minuten.
- Voeg de overige **ui** toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de honing toe en bak 1 minuut mee. Haal de pan van het vuur.

Tip: Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Bak dan alle ui mee met de paprika.



3. Falafel bakken

- Meng de **za'atar** door de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.
- Verdeel de **pitabroodjes** over een bakplaat met bakpapier en bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **falafel** in 3 - 5 minuten rondom goudbruin.



4. Serveren

- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kom de **verse kruiden** met de **yoghurt**, de mayonaise en het azijnmengsel van de **ui**. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de **pitabroodjes** met de **sla**, **komkommer**, gebakken **groenten**, ingelegde **ui** en **falafel**. Besprenkel met de yoghurtsaus..

Eet smakelijk!



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



Veggie picadillo met linzen en witte kaas

met olijven, peterselie en rozijnen

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Paprika



Mexicaanse kruiden



Linzen



Worcestershiresaus



Rozijnen



Verse bladpeterselie



Witte kaas



Ui



Witte langgraanrijst



Tomatenblokjes



Groene olijven



Kappertjes



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

Picadillo wordt traditioneel bereid in Latijns-Amerika van
gehakt, tomaten, rozijnen en olijven. Vandaag serveer je een
vegetarische variant op dit gerecht!

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot, zeef, wok of sauteerpan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Linzen (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Worcestershiresaus (ml)	10	15	25	30	40	45
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte langgraanrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	½	1	1½	1½	2
Groene olijven (g)	15	30	50	70	80	100
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2435 / 582	478 / 114
Vetten (g)	13	3
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,1
Koolhydraten (g)	94	18
Waarvan suikers (g)	20,4	4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	3,7	0,7

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Breng water aan de kook in een pot voor de **rijst**. Kook de **rijst** in 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **paprika** in blokjes.



2. Snijden

- Laat de **linzen** uitlekken in een vergiet en spoel af.
- Snijd de **peterselie**, inclusief takjes, grof.

Weetje 🌱 Wist je dat linzen van alle peulvruchten het meeste ijzer bevatten? Daarnaast zijn ze een goede bron van vezels, eiwitten en andere mineralen zoals magnesium en kalium. Kalium helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



3. Groenten bakken

- Verhit de olijfolie in een wok of sauteerpan op laag vuur en fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **paprika**, **rozijnen**, **Mexicaanse kruidenmix** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en **tomatenblokjes** toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg daarna de **olijven**, **kappertjes** en **worcestershiresaus** toe aan de pan en verhit 10 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig door.



4. Serveren

- Voeg de **linzen** toe aan de pan en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **rijst** en picadillo over de borden.
- Verkruiemel de **witte kaas** eroverheen.
- Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



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

Kokoscurrynoedels met peultjes

met paprika en champignons

Lekker snel Caloriebewust Plantaardig

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Lente-ui



Champignons



Peultjes



Gele currykruiden



Limoen



Kokosmelk



Verse udonnoedels



Gemberpuree



Paprika



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

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

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

Zelf toevoegen

Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	1757 / 420	294 / 70
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	12,3	2,1
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	10,2	1,7
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	13	2
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

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

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

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



3. Afmaken

- Snijd ondertussen de **limoen** in partjes.
- Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de sauteerpan met **groenten** en breng aan de kook.
- Dek de pan af en laat de saus 4 minuten zachtjes koken.
- Voeg de **udonnoedels** toe aan de sauteerpan en laat, afgedekt, nog 2 - 3 minuten zachtjes koken.



2. Bakken

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

Tip: Sommige peultjes hebben draadjes, dus verwijder deze bij het wegsnijden van de uiteinden.



4. Serveren

- Verdeel de **noedels** en saus over diepe borden.
- Garneer met de achtergehouden **lente-ui**.
- Serveer met de **limoenpartjes**.

Eet smakelijk!



Voeg de garnalen en de specerijen toe en ga verder zoals beschreven.

Bulgurbowl met veggie kipstukjes

met cranberry's, yoghurtsaus en courgette

Veggie Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Bulgur



Vegan kipstukjes



Mix van ui en knoflook



Courgette



Tomaat



Verse bladpeterselie
en munt



Gedroogde cranberry's



Biologische
volle yoghurt



Midden-Oosterse
kruidenmix



Gezouten amandelen



Citroen



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

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

Scheur mij af!



Vegan kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Vegan kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Mix van ajuin en look* (g)	20	40	40	80	80	120
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gedroogde cranberry's (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gezouten amandelen (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3356 / 802	675 / 161
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,9	1
Koolhydraten (g)	96	19
Waarvan suikers (g)	35	7
Vezels (g)	20	4
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pot met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje erboven. Kook de **bulgur**, afgedekt, in 10 - 12 minuten droog. Roer de **bulgur** daarna met een vork los en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de **courgette** in dunne halve maantjes.
- Snijd de **tomaat** in blokjes en de **citroen** in 8 partjes.



3. Mengen

- Verhit een scheutje olijfolie in een tweede pan op hoog vuur. Bak de **plantaardige kipstukjes** in 4 minuten rondom bruin.
- Verlaag het vuur naar middelhoog. Voeg de honing en de **Midden-Oosterse kruidenmix** toe en bak nog 1 - 2 minuten.
- Voeg de **bulgur** en **courgette** toe aan de saladekom en meng goed.



2. Saus maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en de **mix van ui en knoflook** 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de **verse kruiden** fijn. Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met de **yoghurt**. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een saladekom de **tomatenblokjes** met de **gedroogde cranberry's** en overige **verse kruiden**.



4. Serveren

- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de saladekom. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de **bulgur** over kommen en leg de **plantaardige kipstukjes** erop. Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de **amandelen**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Camembert in ontbijtspek met appelsalade

met ciabattacroutons, courgette en dille

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Franse camembert



Ontbijtspek



Little gem



Appel



Courgette



Verse dille



Volkoren ciabatta



Pecanstukjes



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

Appels produceren een stofje waardoor ander fruit sneller
gaat rijpen. Bewaar je de appels tussen de rest van je fruit?
Let dan op dat het andere fruit wat sneller zal rijpen.

Scheur mij af!



Ontbijtspek

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Saladekom, 2x pan, garde

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Franse camembert* (g)	80	160	240	320	400	480
Ontbijtspek* (sneetje(s))	2	4	6	8	10	12
Little gem* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Appel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pecanstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4075 /974	767 /183
Vetten (g)	70	13
Waarvan verzadigd (g)	19,8	3,7
Koolhydraten (g)	48	9
Waarvan suikers (g)	16,7	3,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,8	0,5

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Scheur of snijd het **brood** in kleine stukjes.
- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak het **brood** in 3 - 5 minuten krokant. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de mosterd en de honing. Meng met een garde en breng op smaak met peper en zout.



2. Courgette bakken

- Verhit de overige olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in schijfjes. Snijd de **sla** fijn.
- Snijd de **dille** fijn.

Weetje 🍏 *Wist je dat appels flavonoiden bevatten? Dit zijn antioxidanten die ons beschermen tegen vrije radicalen: schadelijke stoffen in je lichaam veroorzaakt door bijvoorbeeld UV-straling of luchtvervuiling.*



3. Camembert bakken

- Wikkel het **spek** om de **camembert**.
- Verhit een tweede pan op hoog vuur en bak de **camembert** 1 - 2 minuten per kant, of tot het **spek** gaar is.
- Voeg de **appel**, **sla** en de helft van de **dille** toe aan de saladekom. Meng goed met de dressing.



4. Serveren

- Verdeel de salade over de borden.
- Beleg met de **courgette**, de **camembert** in **ontbijtspek** en de croutons.
- Garneer met de **pecannoten** en de overige **dille**.

Eet smakelijk!



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

Champignon-noedelsoep met ei

met kimchisaus, furikake en lente-ui

Veggie Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Ei



Gemengde gesneden
paddenstoelen



Mais in blik



Lente-ui



Kimchisaus



Sesamolie



Gemberpuree



Knoflookteen



Furikake



Volkoren noedels



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

Kimchi saus is een pikante, scherpe saus geïnspireerd op Koreaanse kimchi, gemaakt met gefermenteerde chili, knoflook en gember. Het voegt een pikante smaak toe aan wokgerechten, marinades en dipsauzen.

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pot, steekpan, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ei* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gemengde gesneden paddenstoelen* (g)	90	175	350	350	525	525
Mais in blik (g)	70	140	140	285	280	425
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kimchisaus (g)	20	40	60	80	100	120
Sesamololie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren noedels (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2569 /614	384 /92
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,6
Koolhydraten (g)	80	12
Waarvan suikers (g)	16,8	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	23	3
Zout (g)	4,2	0,6

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 het **ei** en de **noedels**. Kook het **ei** 2 minuten.
- Voeg dan de **noedels** toe en kook nog 4 - 5 minuten. Giet af, leg de **noedels** terug in de pot en bewaar apart.
- Laat het **ei** schrikken onder koud water. Pel het **ei** en snijd doormidden.
- Bereid ondertussen de bouillon.



2. Groenten bakken

- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur en bak de **gemengde gesneden paddenstoelen** 2 - 3 minuten.
- Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **lente-ui** fijn. Houd de helft van het groene gedeelte van de **lente-ui** apart ter garnering.
- Voeg de **knoflook**, de **gemberpuree**, de ketjap en de overige **lente-ui** toe aan de **paddenstoelen**. Meng goed en bak nog 4 minuten.



3. Afmaken

- Laat ondertussen de **mais** uitlekken in een vergiet.
- Meng, wanneer de **groenten** gaar zijn, de **sesamololie**, wittewijnazijn, **sojasaus**, de bouillon en de **kimchisaus** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) door de **groenten** toe.
- Breng aan de kook en haal van het vuur.



4. Serveren

- Serveer de **noedels** in kommen.
- Giet de bouillon met **paddenstoelen** erover. Leg de **mais** en het **ei** erbovenop.
- Garneer met de **furikake** en de achtergehouden **lente-ui**.

Eet smakelijk!



Voeg de garnalen vlak voor serveren toe aan de soep. Laat 3 - 5 minuten garen en haal van het vuur. Ga verder zoals beschreven.

Romige mafaldine met spekreepjes en panko

met Parmigiano Reggiano, champignons en citroen

Lekker snel

Totale tijd: 10 - 15 min.



Mafaldine



Spekreepjes



Knoflookteen



Champignonmix



Citroen



Culinaire room



Parmigiano
Reggiano DOP



Panko paneermeel



Italiaanse kruiden



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

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

Scheur mij af!



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan, fijne rasp, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignonmix* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Parmigiano Reggiano DOP* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3682 / 880	733 / 175
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	17,3	3,4
Koolhydraten (g)	90	18
Waarvan suikers (g)	10,8	2,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Mafaldine koken

- Breng water aan de kook in een pot en verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Kook de **mafaldine** 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet de **pasta** af en laat uitstomen.



2. Groenten bakken

- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **Italiaanse kruiden**, de **knoflook** en de **groentemix** 4 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **spekjes** en de **panko** tot de **spekjes** gaar zijn en de **panko** goudbruin is.



3. Saus maken

- Snijd de **citroen** in 6 partjes en rasp de **Parmigiano Reggiano**.
- Blus de **groenten** af met het sap van 1 **citroenpartje** per persoon.
- Roer de **Oatly kookhaver**, de mosterd en de helft van de **Parmigiano Reggiano** door de **groenten**. Laat zachtjes sudderen tot de **mafaldine** klaar is.



4. Serveren

- Voeg de **mafaldine** toe aan de saus en meng goed. Voeg wat van het bewaarde kookvocht toe als de saus te dik is. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de **mafaldine** op diepe borden. Garneer met het **spek**, de **panko** en de overige **Parmigiano Reggiano**. Serveer met de overige **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

met patatjes en knoflookspierziebonen met basilicum

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Ui



Knoflookteen



Champignons



Culinaire room



Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



Spierziebonen



Basilicumcrème



Verse bladpeterselie



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

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

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, sauteerpan met deksel, pan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] boter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3184 / 761	452 / 108
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	21,1	3
Koolhydraten (g)	49	7
Waarvan suikers (g)	8,2	1,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

Verwarm de oven voor op 210 graden. Was de **aardappelen** en snijd in kwarten. Leg in een kom en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven.



2. Snijden

Bereid de bouillon. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in schijfjes.

Weetje 🍄 *Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.*



3. Bakken

Verhit de helft van de boter in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Halveer de **gehaktballetjes** en bak 2 - 3 minuten. Haal uit de pan en houd apart. Verhit de overige boter in dezelfde pan. Bak de helft van de **knoflook** en de helft van de **ui** 1 - 2 minuten. Voeg de **champignons** toe en bak 4 - 6 minuten. Blus af met de rodewijnazijn en de bouillon.



4. Saus maken

Roer de mosterd en de **room** door de saus en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 minuten indikken. Leg daarna de **gehaktballetjes** terug in de pan. Laat, afgedekt, 4 - 5 minuten koken, of tot de saus is ingedikt en de **gehaktballetjes** gaar zijn.



5. Sperziebonen bereiden

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen**. Verhit de overige olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **sperziebonen** en de overige **knoflook** en **ui** 2 - 3 minuten. Blus af met een scheutje water en laat, afgedekt, 2 - 3 minuten stoven op middellaag vuur. Roer de **basilicumcrème** erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Snijd de **peterselie** fijn. Serveer de **gehaktballetjes** in de saus. Serveer de **patatjes** en **sperziebonen** ernaast. Garneer met de **peterselie**.

Eet smakelijk!



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

Witte kaas uit de oven met orzo

met geroosterde groenten en paprikasaus

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Paprika



Courgette



Orzo



Geroosterde-paprikasaus



Ui



Italiaanse kruiden



Witte kaas



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

In dit recept leg je het witte-kaasblok in zijn geheel in de oven. Zodra de kaas smelt vormt dit een heerlijk romige saus voor bij de orzo.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Sauteerpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Geroosterde-paprikasaus* (g)	40	80	120	160	200	240
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2540 /607	499 /119
Vetten (g)	25	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	2,1
Koolhydraten (g)	69	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	1,9	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snijd de **paprika** eerst in smalle repen en vervolgens in de helft.
- Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in halve maantjes. Snijd de **ui** in halve ringen.
- Laat de **witte kaas** heel. Besmeer elke **witte-kaasschijf** met ½ el **geroosterde-paprikasaus**.

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



2. Ovenschaal vullen

- Voeg de gesneden **paprika**, **ui** en **courgette** toe aan een ovenschaal.
- Meng de **groenten** met de zwarte balsamicoazijn, **Italiaanse kruiden**, een scheutje olijfolie, peper en zout.
- Leg de hele **witte kaas** in het midden van de ovenschaal op de **groenten** en bak 18 minuten in de oven (zie Tip).

Tip: De ovenschotel is klaar als de groenten beetbaar zijn en de witte kaas goed zacht is geworden.



3. Orzo koken

- Verhit een sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur. Voeg de **orzo** toe en rooster 1 minuut.
- Voeg voldoende water toe, breng aan de kook en verkruimel ½ bouillonblokje per persoon erboven. Zet het vuur laag en kook de **orzo**, afgedekt, in 10 - 12 minuten gaar.



4. Serveren

- Giet de **orzo** af en meng in de ovenschotel met de **witte kaas** en **groenten**.
- Meng de overige **geroosterde-paprikasaus** door het geheel.
- Verdeel de ovenschotel over de borden.

Eet smakelijk!



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

Gepaneerde pangasiusfilet met geroosterde groenten met knoflook-gemberrijst en furikake

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 30 - 40 min.



Pangasiusfilet



Basmatirijst



Gemberpuree



Knoflookteen



Ui



Paprika



Wortel



Panko paneermeel



Sojasaus



Furikake



Paprikapoeder



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

Pangasius is een vis afkomstig uit Zuidoost-Azië. Qua smaak en textuur is het vergelijkbaar met kabeljauw en schelvis, en het is een geweldige bron van omega-3-vetzuren en eiwitten.

Scheur mij af!



Pangasiusfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot met deksel, keukenpapier, bord, kleine kom, pan, 3x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pangasiusfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	70	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Panko paneermeel (g)	10	20	30	40	50	60
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2941 / 703	433 / 104
Vetten (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,6
Koolhydraten (g)	98	14
Waarvan suikers (g)	15,2	2,2
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit een klein scheutje olijfolie in een pot of steelpan op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook** en **gemberpuree** 1 - 2 minuten.
- Voeg daarna de **rijst** toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de **rijst** 10 minuten.
- Haal van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.



3. Vis paneren

- Dep de **vis** droog met keukenpapier.
- Verdeel het **paprikapoeder** en de helft van de bloem over een diep bord. Meng op een ander diep bord de overige bloem met de aangegeven hoeveelheid water tot een beslag. Verdeel de **panko** over een derde diep bord en breng op smaak met peper en zout.
- Wentel de **vis** eerst door de bloem, dan door het beslag en als laatste door de **panko**. Leg de **vis** op een bord en houd apart.



2. Groenten bereiden

- Snijd de **ui** in partjes en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Voeg de **groenten** toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster 15 - 20 minuten in de oven.
- Meng in een kleine kom de **sojasaus** met de honing en de sambal. Houd apart voor later gebruik.



4. Serveren

- Besprenkel de **groenten** met de achtergehouden saus. Schep goed om en zet de **groenten** terug in de oven tot ze gaar zijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2 - 3 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.
- Serveer de **rijst** en **groenten** op borden. Schep de **vis** erop en garneer met de **furikake**.

Eet smakelijk!



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

Kip yakitori met zoete sesamsaus

met rijst, lente-ui en wortel

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Knoflookteen



Wortel



Broccoli



Jasmijnrijst



Lente-ui



Kipsatéblokjes



Spies



Zoete Aziatische saus



Sesamzaad



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

Yakitori betekent gegrilde kip in het Japans; *yaki* (gegrild) en *tori* (kip). Vandaag maak je een zoete saus om dit gerecht extra smaak te geven!

Scheur mij af!



Kipsatéblokjes

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, pot, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Broccoli* (g)	100	200	360	360	560	560
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Lente-ui* (bosje(s))	½	1	1	2	2	3
Kipsatéblokjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Spies (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zoete Aziatische saus* (zakje(s))	1	1	2	2	3	3
Sesamzaad (zakje(s))	½	1	¾	1	1½	2
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokjes (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	45	90	120	150	210	240
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2749 /657	567 /136
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,7
Koolhydraten (g)	84	17
Waarvan suikers (g)	18,6	3,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,7	0,6

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** en verkruimel het bouillonblokjes boven de pot.
- Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne schijfjes.
- Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Verhit scheutje olijfolie in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **wortel** 1 minuut.

Weetje 🌿 Dithiolthionen zijn bioactieve stoffen die voorkomen in knoflook. Ze hebben een positief effect op het cholesterolgehalte en werken als antioxidant.



2. Rijst koken

- Kook ondertussen de **rijst** 10 - 12 minuten in de pot. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Voeg de **broccoli** en het water toe aan de pan met **wortel**. Dek de pan af en stooft in 8 - 10 minuten gaar.
- Snijd de **lente-ui** in stukken van 2 cm.



3. Kip bakken

- Rijg de **kip** en de **lente-ui** om en om aan de **spies** (zie Tip).
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de kipspiesen 3 - 4 minuten per kant, of tot ze goudbruin en gaar zijn.
- Voeg in de laatste minuut de **zoete Aziatische saus** en het **sesamzaad** toe en laat de saus karamelliseren.

Tip: Heb je weinig tijd? Rijg de kipstukjes en lente-ui dan niet aan een spies, maar bak ze los in de pan. Minder werk, maar wel even lekker!



4. Serveren

- Verdeel de **groenten** en de **rijst** over de borden.
- Schenk de saus over de **groenten** en de **rijst**.
- Leg de kipspiesen op de **rijst**.
- Serveer met sojasaus naar smaak.

Eet smakelijk!



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

Naanwich met köfte-gehaktballetjes en pikante groene saus met curry-patatjes en tomaat-komkommersalsa

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Naanbrood met kruiden



Voorgekookte halve
kriel met schil



Currypoeder



Tomaat



[Mini-]komkommer



Verse koriander
en munt



Ui



Pikante uienchutney



Groene peper



Rundergehaktballetjes
met köfte-kruiden



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

Vind je het leuk om maaltijden een Indiase draai te geven? Dan zal je dol zijn op deze naanwich!
Een naanwich is een fusionbroodje dat naanbrood gebruikt in plaats van traditioneel brood,
gevuld met ingrediënten zoals gekruid vlees, groenten of sauzen.

Scheur mij af!



Rundergehaktballetjes met
köfte-kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naanbrood met kruiden (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Voorgekookte halve krielt met schil* (g)	100	200	300	400	500	600
Currypoeder (zakje(s))	½	½	½	¾	¾	1
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1½	2
Vers koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Pikante uienchutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rundergehaktballetjes met kofte-kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plant aardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plant aardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3862 /923	655 /157
Vetten (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,3
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	18,2	3,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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



1. Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Voeg de **krieltjes** en de **currykruiden** toe aan een kom en besprenkel met de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier en rooster 16 - 20 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen.
- Halveer de **gehaktballetjes**.



3. Salade maken

- Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd in grove stukken.
- Voeg de wittewijnazijn, de **koriander** en de mayonaise toe (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout en gebruik een staafmixer om er een gladde saus van te maken.

Gezondheidstip 🍏 Dit recept is calorierijk. Let je op je calorie-inname? Gebruik dan yoghurt in plaats van mayonaise.



2. Bakken

- Verhit de boter in een pan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **gehaktballetjes** 4 - 6 minuten.
- Voeg de **uienchutney** toe en bak nog 1 minuut.
- Snijd de **munt** fijn. Snijd de **komkommer** en de helft van de **tomaat** in blokjes. Voeg de **munt**, **komkommer** en **tomaat** toe aan een saladekom. Besprenkel met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de overige **tomaat** in schijfjes en leg apart.



4. Serveren

- Bak ondertussen de **naan** 3 - 4 minuten in de oven. Besmeer de naan met de groene saus en beleg met de **tomatenschijfjes**, **gehaktballetjes** en **ui**.
- Vouw de bovenkant van de **naan** dubbel zodat je een naanwich krijgt.
- Serveer de **patatjes** en salsa ernaast.

Eet smakelijk!



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



Tomatenrisotto met garnalen

met frisse rucolasalade

Familie Caloriebewust

Totale tijd: 40 - 50 min.



Knoflookteen



Ui



Citroen



Tomatenpuree



Kerstomaten in blik



Garnalen



Vers basilicum



Rucola



Risottorijst



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

Garnalen zijn malse schaaldieren, vol van smaak, met veel
proteïnen en weinig vet. Ze zijn snel gaar en geven een
delicate, lichtzoete smaak aan gerechten.

Scheur mij af!



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Kom, grote pot, fijne rasp, ovenschaal, keukenpapier, saladekom, 2x kleine kom, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Tomatenpuree (potje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Kerstomaten in blik (blik(ken))	¼	¾	1	1½	1½	2
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 /566	324 /78
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	6,2	0,8
Koolhydraten (g)	77	11
Waarvan suikers (g)	12,3	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	22	3
Zout (g)	1,9	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. Bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **ui**. Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 6 partjes. Pers 1 **citroenpartje** per persoon uit boven een kleine kom. Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en meng in een kom met de helft van de olijfolie, de helft van de **knoflook** en de helft van de **citroenrasp**.



4. Salade maken

Voeg de laatste 5 minuten de gemarineerde **garnalen** toe aan de **kerstomaten** (zie Tip). Meng ondertussen in een saladekom het **citroensap** met de **rucola** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Zijn de garnalen nog niet helemaal roze en vast van structuur? Bak ze dan nog 2 minuten langer.



2. Tomatenrisotto maken

Verhit een klontje boter in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de overige **knoflook** en **ui** 1 - 2 minuten. Voeg daarna de **risottorijst** toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg vervolgens de **tomatenpuree** toe en meng het geheel goed door.



5. Risotto afmaken

Snijd het **basilicum** fijn en meng in een kom met de overige **citroenrasp**. Voeg de **kerstomaten** en **garnalen**, inclusief olie, en de helft van het **kruiden-citroenmengsel** toe aan de **risotto**. Roer goed door.



3. Tomatenrisotto garen

Voeg ⅓ van de bouillon toe en laat de **risottorijst** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door. Voeg, zodra de bouillon is opgenomen, weer ⅓ van de bouillon toe en herhaal dit met de overige bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn, maar nog een hardere kern hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 - 25 minuten (zie Tip). Giet de **kerstomaten** in blik af in een vergiet. Meng in een ovenschaal de **kerstomaten** met de overige olijfolie en de zwarte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout. Rooster de **kerstomaten** 15 minuten in de oven.

Tip: Bepaal zelf hoe je je risotto wilt. Kook de risotto langer met meer bouillon als je een zachtere risotto wilt.



6. Serveren

Verdeel de **risotto** over de borden. Serveer de rucolasalade ernaast en garneer met het overige basilicum-citroenmengsel en de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



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

Naanpizza met geitenkaas en groenten

met tomatensalade en basilicumcrème

Veggie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Ui



Courgette



Zoete aardappel



Gedroogde oregano



Passata



Naanbrood



Verse geitenkaas



Basilicumcrème



Tomaat



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

Dat zelfgemaakte pizza niet lang hoeft te duren bewijst deze
naanpizza. Jij belegt, de oven doet de rest!

Scheur mij af!



Tomaat-mozzarellasalade

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, dunschiller of kaasschaaf, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Zoete aardappel (g)	25	50	75	100	125	150
Gedroogde oregano (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Passata (g)	50	100	150	200	250	300
Naanbrood (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	50	75	100	125	175	200
Basilicumcrème (ml)	10	15	24	30	39	45
Tomaat (stuk(s))	1	2	4	4	6	6
Zelf toevoegen						
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2866 / 685	616 / 147
Vetten (g)	29	6
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,9
Koolhydraten (g)	82	18
Waarvan suikers (g)	15,2	3,3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	21	5
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de helft van de **ui** in dunne halve ringen en snijd de andere helft fijn.
- Schil de **zoete aardappel** of was grondig.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de **zoete aardappel** en de **courgette** in dunne schijfjes.

Weetje 🍏 De drie verschillende groenten in dit recept zorgen voor variatie. wat belangrijk is om alle nodige vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Hoe meer variatie, hoe beter!



2. Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **halve-uienringen**, de **zoete-aardappelschijfjes** en de helft van de **oregano** 4 - 6 minuten.
- Bak de laatste minuut de **courgetteschijfjes** mee. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en verdeel 2 el **passata** over elk stuk **naanbrood**. Bestrooi met de overige **oregano**, peper en zout. Bak het **naanbrood** 2 minuten in de oven.



3. Naanpizza's bereiden

- Verdeel de gebakken **ui**, **zoete aardappel** en **courgette** over de **naanbroden** (zie Tip). Verkruiemel de **geitenkaas** erover en bestrooi met wat **basilicumcrème**.
- Bak de naanpizza's nog 4 - 6 minuten in de oven.

Tip: Heb je na het beleggen van de naanpizza's nog ingrediënten over? De overige ingrediënten kun je eventueel kleinsnijden en door de salade verwerken. Je kunt ze ook in de koelkast bewaren voor de volgende dag.



4. Serveren

- Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **tomaat** en de gesnipperde **ui** met de witte balsamicoazijn en de overige **basilicumcrème**. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra vierge olijfolie naar smaak toe en schep tussendoor een aantal keer om.
- Snijd de naanpizza's in stukken en serveer de salade erbij.

Eet smakelijk!



Snijd de tomaat in schijfjes, het basilicum in reepjes en scheur de mozzarella grof. Meng de slaxmix in een kom de basilicumcrème en per persoon: 1 tl balsamicoazijn, 1/2 el extra vierge olijfolie. Garneer met de overige gesneden ingrediënten en werk af met de balsamicocrème.

Varkensoester in walnoot-peterseliedressing

met patatjes en geroosterde groenten

Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Krieltjes



Varkensoester



Knoflookteen



Ui



Courgette



Paprika



Citroen



Verse bladpeterselie



BBQ-rub



Walnootstukjes



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

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

Scheur mij af!



Varkensoester

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, grote kom, fijne rasp, ovenschaal, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Varkensoester* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2435 / 582	385 / 92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	4	0,6
Koolhydraten (g)	49	8
Waarvan suikers (g)	10	1,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes** en halveer eventuele grote **krieltjes**. Meng ze in een grote kom met een scheutje zonnebloemolie, peper en zout. Verdeel de **krieltjes** over de helft van een bakplaat met bakpapier. Rooster de **krieltjes** 30 - 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.



4. Varkensoester bakken

Verhit, wanneer de **krieltjes** en **groenten** nog 10 minuten moeten bakken, een scheutje olijfolie in een pan op hoog vuur. Bak de **varkensoester** in 1 - 2 minuten per kant goudbruin. Haal de **varkensoester** uit de pan en leg in een ovenschaal, maar bewaar de pan met het bakvet. Bestrooi de **varkensoester** met de **BBQ-rub** (let op: pikant! Gebruik naar smaak).



2. Groenten snijden

Snij ondertussen de **ui** in partjes. Snijd de **paprika** in repen. Snijd de **courgette** in halve maantjes. Meng in dezelfde grote kom de **groenten** met ½ el zonnebloemolie per persoon, peper en zout.



5. Dressing maken

Zorg ervoor dat de **varkensoester** volledig bedekt is met de **BBQ-rub**. Bak de **varkensoester** 3 - 5 minuten mee in de oven. Verhit de pan met het bakvet opnieuw op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **walnootstukjes** 1 minuut. Haal de pan van het vuur en meng de **bladpeterselie** en per persoon: 1tl **citroenrasp** en het sap van 1 **citroenpartje** erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** over de andere helft van de bakplaat en rooster de laatste 20 - 25 minuten mee in de oven. Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **bladpeterselie** fijn. Rasp de schil van de **citroen** en snijd in 6 partjes.



6. Serveren

Verdeel de **patatjes**, de **groenten** en het vlees over borden. Garneer met de walnoot-peterseliedressing.

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

Eet smakelijk!



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

Gehaktballetjes op z'n Thais in kruidige groene currysaus met rijst, gomasio, rode puntpaprika en lente-ui

Totale tijd: 40 - 50 min.



Ui



Knoflookteen



Verse gember



Lente-ui



Gele wortel



Rode puntpaprika



Jasmijnrijst



Groene currykruiden



Gedroogde laos



Kokosmelk



Gehaktballetjes van gemengd gehakt met Thaise kruiden



Gomasio-tuinkruidenmix



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

Gele wortels zijn een oude wortelvariëteit die rijk is aan luteïne en bètacaroteen, wat ze hun zonnige kleur geeft. In tegenstelling tot oranje wortels, die later werden gekweekt, bieden gele wortels een mildere zoetheid.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Pan met deksel, pot met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Lente-ui* (bosje(s))	¼	½	¾	1	1½	1½
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Groene currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde laos (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	350	430	530
Gemengd-gehaktballetjes met Thaise kruiden* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Gomasio-tuinkruidentmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] ketjap manis (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3502/837	596/142
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3,5
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	12,8	2,2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot met deksel voor de **rijst**.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **gember** met een dunschiller.
- Snijd het witte gedeelte van de **lente-ui** in stukken van 2 - 3 cm en het groene gedeelte in dunne ringen.
- Snijd de **wortel** in halve maantjes. Halveer de **rode puntpaprika** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd in de breedte in smalle repen.



3. Afmaken

- Voeg de **gehaktballetjes** toe en halveer. Voeg de **groene currykruiden**, de ketjap, de **laos** en de bloem toe. Bak 2 minuten.
- Schenk de bouillon erbij. Voeg de **puntpaprika** en de **kokosmelk** toe, samen met het stukje **gember**. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat, afgedekt, 12 - 17 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Rijst koken

- Kook de **rijst**, afgedekt, 12 - 15 minuten, giet af en laat staan tot serveren.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook**, **ui**, **wortel** en het witte gedeelte van de **lente-ui** 2 - 3 minuten.



4. Serveren

- Haal de **gember** uit de curry.
- Serveer de **rijst** op diepe borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met het groene gedeelte van de **lente-ui** en de **gomasio**.

Eet smakelijk!



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

Geroosterde bloemkool met granaatappel en hummus

met bulgur, verse kruiden en Midden-Oosterse kruiden

Caloriebewust **Plantaardig**

Totale tijd: 40 - 50 min.



Hummus



Bulgur



Midden-Oosterse
kruidenmix



Zoete aardappel



Bloemkool



Granaatappel



Verse bladpeterselie
en munt



Pistachenoten



Speciaal ingrediënt in je box! Granaatappels zijn heerlijke vruchten met robijnrode pitjes die je gerechten een verrassende zoetzure smaak geven.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Kipfilet met mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pot, 2x kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Hummus* (g)	40	80	120	160	200	240
Bulgur (g)	40	75	110	150	185	225
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Bloemkool* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Granaatappel* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Pistachenoten (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	½	1	1½	2	2½	3

Peper en zout naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 / 666	386 / 92
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	4,2	0,6
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	15	2,1
Vezels (g)	22	3
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	1,5	0,2

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was of schil de **zoete aardappel** en snijd in halve maantjes van maximaal 1 cm dik.
- Snijd de bloem van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Meng in een grote kom de **zoete aardappel** en **bloemkool** met 1 el olijfolie per persoon, de **Midden-Oosterse kruiden**, peper en zout. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en bak 18 - 20 minuten in de oven.



2. Granaatappel bereiden

- Bereid de bouillon in een pot. Kook de **bulgur** in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Rol de **granaatappel** al duwend over het aanrecht zodat je de pitjes hoort kraken. Snijd de **granaatappel** doormidden en haal de **granaatappelpitjes** uit de schil.
- Hak de **pistachenoten** grof.



3. Dressing maken

- Snijd de **verse kruiden** fijn.
- Meng in een kleine kom de helft van de **verse kruiden** met de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een andere kleine kom de **hummus** met de aangegeven hoeveelheid water. Breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **bulgur** over de borden. Schep de **zoete aardappel** en de **bloemkool** over de **bulgur**.
- Besprenkel met de **hummus** en de kruidendressing.
- Garneer met de **granaatappelpitjes**, de **pistachenoten**, en de overige **verse kruiden**.

Eet smakelijk!



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

Conchiglie in geroosterde-groentensaus

met tahin, za'atar, verse kruiden en citroen

Plant aardig

Totale tijd: 45 - 55 min.



Ui



Tomatenpuree



Knoflookteen



Tahin



Citroen



Verse bladpeterselie en munt



Conchiglie



Rode puntpaprika



Tomaat



Midden-Oosterse kruidenmix



Za'atar



Courgette



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

Tahin, een romige pasta van gemalen sesamzaadjes, geeft dit gerecht een rijke, nootachtige smaak. Het zit ook boordevol voedingsstoffen, waaronder gezonde vetten, eiwitten en calcium.

Scheur mij af!



Rundergehaktballetjes met köfte-kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, staafmixer, 2x grote pot

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomatenpuree (potje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tahin (g)	25	50	75	100	125	150
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Conchiglie (g)	90	180	270	360	450	540
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

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)	3075 / 735	570 / 136
Vetten (g)	30	6
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,9
Koolhydraten (g)	90	17
Waarvan suikers (g)	19,2	3,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	0,5	0,1

Allergenen

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



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de **courgette** in blokjes. Halveer de **tomaat** en snijd de **ui** in vieren. Snijd de **rode puntpaprika** in reepjes. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en meng goed. Rooster de **groenten** 25 - 30 minuten in de oven.



4. Specerijen bakken

Verhit de overige olijfolie in een steelpan op middelhoog vuur. Bak de **tomatenpuree**, de **knoflook** en de **Midden-Oosterse kruidenmix** 2 - 3 minuten. Haal daarna de pan van het vuur.



2. Kruiden snijden

Snijd de **verse kruiden** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn.

Weetje 🍋 *Knoflook bevat bioactieve stoffen die dithiolthionen worden genoemd; dit zijn antioxidanten die een positief effect hebben op het cholesterolgehalte.*



5. Saus maken

Houd de helft van de **puntpaprika** en de helft van de **courgette** apart. Schep de overige **groenten** en het achtergehouden kookvocht in de pot. Mix met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg eventueel wat extra water toe als je de saus te dik vindt.



3. Pasta koken

Breng, wanneer de **groenten** nog ongeveer 15 minuten moeten bakken, water aan de kook in een grote pot. Kook de **pasta** in 11 - 13 minuten gaar. Bewaar 100 ml kookvocht per persoon, giet daarna af en laat uitstomen.



6. Serveren

Meng de **pasta** door de saus. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over diepe borden. Leg de achtergehouden **courgette** en de **puntpaprika** erop. Garneer met de **verse kruiden** en de **za'atar**. Besprenkel met de **tahin** en serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn.

Pizza bianco met courgette en groene pesto

met champignons, mozzarella en Goudse kaas

Veggie

Totale tijd: 40 - 50 min.



Courgette



Ui



Champignons



Pesto genovese



Biologische zure room



Pizzadeeg



Geraspte Goudse kaas



Mozzarella



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

Pesto komt oorspronkelijk uit de Italiaanse stad Genua, de hoofdstad van de regio Ligurië. De pesto die we nu kennen werd voor het eerst beschreven in een kookboek in 1863, maar het gaat terug tot in de tijd van de Romeinen!

Scheur mij af!



Spekreepjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, kom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	65	125	250	250	375	375
Pesto genovese* (g)	20	40	60	80	100	120
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte Goudse kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4502 /1076	795 /190
Vetten (g)	54	10
Waarvan verzadigd (g)	22,3	3,9
Koolhydraten (g)	102	18
Waarvan suikers (g)	11,5	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **courgette** in dunne schijfjes en de **ui** in dunne halve ringen.
- Snijd de **champignons** in schijfjes.

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



2. Groenten bakken

- Verhit de helft van de olijfolie in een pan op hoog vuur en bak de **champignons** 3 - 5 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout, haal de **champignons** uit de pan en bewaar apart.
- Verhit de overige olijfolie in dezelfde pan op hoog vuur en bak de **courgette** 4 - 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



3. Pizza maken

- Meng ondertussen in een kom de helft van de **groene pesto** met de **zure room** en ¾ van de **geraspte kaas**. Breng op smaak met peper en zout.
- Scheur de **mozzarella** in kleine stukjes.
- Rol het **pizzadeeg** uit over een bakplaat met bakpapier en besmeer met het pestomengsel. Verdeel de **courgette**, **ui**, **champignons**, **mozzarella** en overige **geraspte kaas** over de **pizzabodem**. Bak de pizza 13 - 15 minuten in de oven.



4. Serveren

- Haal de pizza uit de oven. Besprenkel met de overige **pesto** (zie Tip).
- Snijd de pizza in stukken en verdeel over de borden.

Gezondheidstip 🍷 Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Laat het besprenkelen met de overige pesto dan achterwege. De overige pesto kan je de volgende dag gebruiken in een salade of op een broodje.

Eet smakelijk!



Beleg de pizza met de spekreepjes en de andere ingrediënten. Ga verder zoals beschreven.



Gevulde portobello met geitenkaas en walnoten

met gebakken patatjes, kerstomaten en paprika

Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 45 - 55 min.



Aardappelen



Verse rozemarijn



Ui



Rode kerstomaten



Paprika



Portobello



Verse geitenkaas



Walnootstukjes



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

Portobello zit vol met vitamine B2 en is daarom zeer geschikt
als vleesvervanger. Je serveert hem vandaag met geitenkaas
en honing.

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, sauteerpan met deksel, ovenschaal

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse rozemarijn* (takje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Portobello* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse geitenkaas* (g)	40	75	100	125	175	200
Walnootstukjes (g)	10	20	30	40	50	60

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie						naar smaak
Peper en zout						naar smaak

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2556 /611	386 /92
Vetten (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	13,1	2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	19	3
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ris de blaadjes van de **rozemarijntakjes** en snijd fijn. Snijd de **ui** in ringen. Snijd de **paprika** in blokjes. Halveer de **kerstomaten**. Was de **aardappelen** grondig en snijd in wedges.



4. Groenten meebakken

Verdeel de **ui** en **paprika** over een ovenschaal en besprenkel met de overige olijfolie (zie Tip). Voeg de zwarte balsamicoazijn toe en breng op smaak met peper en zout. Rooster 15 minuten in de oven. Voeg daarna de **tomaten** toe en rooster nog 10 minuten.

Tip: Gebruik indien nodig 2 ovenschalen.



2. Aardappelen bakken

Verhit de helft van de olijfolie in een sauteerpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **aardappelen** met de **rozemarijn**, peper en zout, afgedekt, 30 - 35 minuten (zie Tip). Haal de laatste 15 minuten het deksel van de pan.

Tip: Zet het vuur eventueel hoger om de aardappelen sneller te garen. Gebruik eventueel twee pannen. Let dan wel goed op dat de aardappelen niet verbranden en schep regelmatig om.



5. Portobello afmaken

Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd de **walnootstukjes** over de **portobello**.

Weetje 🍄 Paddenstoelen, waaronder portobello's, zijn rijk aan vitamine B2. Deze vitamine houdt je energie op peil en zit vooral in dierlijke producten. Eet je vaak vegetarisch of veganistisch? Kook dan regelmatig met champignons of andere paddenstoelen om een tekort te voorkomen.



3. Portobello bakken

Leg de **portobello** met de open kant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Vul de **portobello** met de **geitenkaas** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing over de **portobello** met **geitenkaas**. Bak 18 - 20 minuten in de oven.

Weetje 🧀 Wist je dat verse geitenkaas minder zout bevat dan gewone kaas? De perfecte vervanger voor een zoutarm dieet dus.



6. Serveren

Verdeel de **patatjes** en **portobello** over de borden. Schep de **ovengroenten** ernaast. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

Eet smakelijk!



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

Kipfilet op romige citroenrijst

met aglio e olio, kerstomaten en courgette

Lekker snel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Jasmijnrijst



Kipfilet met
mediterrane kruiden



Gesneden ui



Courgette



Rode kerstomaten



Citroen



Culinaire room



Aglio e olio



Siciliaanse kruidenmix



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

Receptontwikkelaar Babette: "Voor dit snelle recept heb ik inspiratie gehaald uit de Italiaanse keuken, namelijk uit risotto. Je gebruikt in dit recept jasmijnrijst: deze rijst heeft van nature een plakkerig karakter en heeft een kortere kooktijd nodig dan risottorijst. Omdat je de jasmijnrijst in room gaart krijg je een heerlijke romige structuur. Je maakt het gerecht af met citroen en je serveert er Mediterraanse groenten en kip bij."

Scheur mij af!



Kipfilet met mediterrane
kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Fijne rasp, pot, 2x pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Kipfilet met mediterrane kruiden* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gesneden ui* (g)	25	50	50	100	100	150
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode kerstomaten (g)	65	125	250	250	375	375
Citroen* (stuk(s))	¼	½	1	1½	1½	2
Culinaire room (g)	75	150	225	300	375	450
Aglio e olio* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3506 / 838	675 / 161
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	15,7	3
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	11,1	2,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	34	7
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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



1. Rijst koken

- Voeg de **culinaire room** en het water toe aan een pot.
- Breng aan de kook, verkruimel het bouillonblokje erboven en kook de **rijst** in 10 - 12 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en houd apart.



2. Groenten bakken

- Snijd ondertussen de **courgette** in staafjes van 5 cm dik. Halveer de **kerstomaten**.
- Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de **courgette**, **kerstomaten** en de **Siciliaanse kruidenmix** 5 - 7 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Bak de aglio e olio de laatste 3 minuten mee met de groenten als je niet van rauwe knoflook houdt.



3. Kip bakken

- Snijd de **kipfilet** in 3 reepjes. Verhit de boter in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de **kip** en **ui** 4 - 5 minuten, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- Rasp ondertussen de **citroen** met een fijne rasp en snijd in 6 partjes.
- Knijp 1 **citroenpartje** per persoon uit boven de **rijst** en voeg de **citroenrasp** naar smaak toe. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.



4. Serveren

- Verdeel de **rijst** over de borden en leg de **kip** en **groenten** erbovenop.
- Besprenkel met de **aglio e olio** (*let op: pikant! Gebruik naar smaak*).
- Serveer de overige **citroenpartjes** ernaast.

Eet smakelijk!



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

Wraps met krokant gebakken garnalen

met appel-koolsla en tomaat

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 15 - 20 min.



Garnalen



Panko paneermeel



Mayonaise



Tomaat



Rode kool, witte kool en wortel



Appel



Volkoren mini-tortilla



Speciaal ingrediënt in je box! Deze volkoren tarwe mini-tortilla's zijn niet alleen lekker, maar ook voedzaam. De tortilla's zijn rijk aan vezels en bevorderen zo de stoelgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.



Garnalen

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Aluminiumfolie, kom, keukenpapier, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Mayonaise* (g)	25	50	75	100	125	150
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4	6	7	9
Rode kool, witte kool en wortel* (g)	100	200	300	400	500	600
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] boter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2724 /651	549 /131
Vetten (g)	32	6
Waarvan verzadigd (g)	6,8	1,4
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	18,9	3,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	23	5
Zout (g)	1,8	0,4

Allergenen

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



1. Garnalen bereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Dep de **garnalen** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kom met ½ van de **mayonaise**. Haal de **garnalen** vervolgens door de **panko**.
- Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **garnalen** 4 - 6 minuten, of tot ze goudbruin zijn.

Tip: Bak de achtergebleven panko mee en gebruik dit bij het serveren als garnering.



2. Salade maken

- Verwijder het klokhuis van de **appel** en snijd de **appel** in blokjes.
- Meng in een saladekom de **rode kool**, **witte kool** en **wortel** met de **appel**. Voeg de honing, de witte balsamicoazijn en de overige **mayonaise** toe en meng goed.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Tomaat snijden

- Verpak de **tortilla's** in aluminiumfolie en verwarm 3 - 4 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de **tomaat** in kleine blokjes.



4. Serveren

- Verdeel de koolsla over de **tortilla's**.
- Leg de **garnalen** erop en verdeel de **tomatenblokjes** erover.

Weetje 🍌 Wist je dat garnalen weinig calorieën bevatten, en daarnaast niet alleen rijk zijn aan eiwitten, maar ook aan calcium?

Eet smakelijk!



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



Brandt & Levie-worst met currykruiden

met frisse salade en patatjes met spekjes

Supersnel

Totale tijd: 15 - 20 min.



Spekreepjes



Aardappelblokjes



Witte kool en wortel



Rucola en veldsla



Gesneden ui



Tomaat



Varkensworst met
currykruiden



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

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

Scheur mij af!



Varkensworst met majoraan
en knoflook

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Sauteerpan met deksel, saladekom, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3130 / 748	594 / 142
Vetten (g)	55	10
Waarvan verzadigd (g)	20,5	3,9
Koolhydraten (g)	36	7
Waarvan suikers (g)	9,5	1,8
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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



1. Bakken

- Verhit een klein klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de **spekjes** en de **gesnipperde ui** 2 - 3 minuten.
- Voeg de **aardappelblokjes** toe en bak 10 - 12 minuten mee. Schep regelmatig om. Breng op smaak met peper en zout.

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



2. Worst bakken

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



3. Salade maken

- Meng in een saladekom de mayonaise, de extra vierge olijfolie, de witte balsamicoazijn, peper en zout.
- Snij de **tomaat** in blokjes en meng door de salade. Voeg de **slamix**, **witte kool** en **wortel** toe en meng door elkaar.



4. Serveren

- Verdeel de **patatjes** samen met de **varkensworst** over de borden en besprenkel met het bakvet uit de pan.
- Server met de frisse salade en extra mayonaise naar smaak.

Eet smakelijk!



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



Poké bowl met gefrituurde kip en bruine rijst

met avocado, appelsien en komkommer

Familie Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kipfilethaasjes



Sojasaus



[Mini-]komkommer



Avocado



Handsinaasappel



Koreaanse kruidenmix



Zwart sesamzaad



Knoflookteen



Bruine snelkookrijst



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

Sojasaus bewaar je ongeopend in de voorraadkast. Is de
sojasaus eenmaal geopend? Bewaar hem dan in de koelkast,
zo blijft hij het langst goed.

Scheur mij af!



Kipfilethaasjes

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Pan met deksel, grote kom, pot, 2x keukenpapier, bord, kleine kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	1	½	1	2	1½	2½
Avocado (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Handsinaasappel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	180	360	540	720	900	1080
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem (g)	25	50	70	100	120	150
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] boter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3619/865	562/134
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	12	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	39	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Rijst koken

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



3. Kip frituren

- Leg een bord met keukenpapier klaar om de gefrituurde **kip** na het bakken op te laten uitlekken. Haal de **kipstukjes** door het beslag en leg ze voorzichtig in de olie. Bak de **kip** in 2 - 3 minuten.
- Draai voorzichtig om en bak nog 2 - 3 minuten tot ze goudbruin kleuren (zie Tip).

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



2. Beslag maken

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

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



4. Serveren

- Meng in een kleine kom de **sojasaus**, de mayonaise en honing.
- Roer de wittewijnazijn door de **rijst**.
- Servere de **rijst** in kommen of diepe borden. Verdeel alles over de **rijst**. Besprenkel met de saus en garneer met de **sesamzaadjes**.

Eet smakelijk!



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

Zuurkoolpannetje met rookworst en spekjes

met aardappelpuree en appel

Totale tijd: 30 - 40 min.



Ui



Zuurkool



Aardappelen



Appel



Spekreepjes



Varkensrookworst



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

Wist je dat zuurkool eigenlijk een superfood is? Boordevol
probiotica en vitamine C, helpt het je immuunsysteem te
versterken.

Scheur mij af!



Varkensrookworst

Klaar om te koken?

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

Benodigdheden

Grote sauteerpan met deksel, pot met deksel, aardappelstamper, zeef

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zuurkool* (g)	125	250	375	500	625	750
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Appel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Spekreepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Varkensrookworst* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaadige] melk (splash)	1	2	3	4	5	6
[Plantaadige] boter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bruine basterdsuiker (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3916 / 936	549 / 131
Vetten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	27,1	3,8
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	18,1	2,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	5,6	0,8

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 met deksel en kook, afgedekt, 8 minuten. Haal de **rookworst** uit de verpakking en voeg toe aan de pot met **aardappelen**. Kook 7 minuten mee, giet af en bewaar apart.



4. Zuurkoolpannetje garen

Voeg vervolgens de **zuurkool** en de bruine suiker toe. Roer goed door tot alles gemengd is, dek af en laat zachtjes 6 - 8 minuten garen. Breng op smaak met peper en zout en roer er een klontje boter doorheen (zie Tip).

Tip: Vind je de **zuurkool** nog te zuur? Voeg dan naar smaak meer suiker of boter toe, daar wordt de zure smaak van de **zuurkool** milder van.



2. Snijden en uitlekken

Snijd ondertussen de **ui** in halve ringen. Haal de **zuurkool** uit de verpakking en laat uitlekken in een vergiet (zie Tip). Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

Tip: Houd je van iets mildere **zuurkool**? Spoel de **zuurkool** in het vergiet dan af met water.



5. Puree afmaken

Stamp de **aardappelen** grof met een aardappelstamper. Voeg een klontje boter, de mosterd en een scheutje melk toe. Roer de helft van de **spekreepjes** door de puree, proef en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.



3. Bakken

Verhit een grote sauteerpan met deksel zonder olie op middelhoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3 - 5 minuten krokant. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit een klontje boter in dezelfde pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **appel** 2 minuten.



6. Serveren

Halveer de **rookworst**. Schep de puree op de borden en garmeer met de overige **spekreepjes**. Serveer met de **rookworst** en de **zuurkool** (zie Tip).

Gezondheidstip 🌱 Let jij op je zoutinname? Serveer dan ¼ rookworst per persoon en de helft van de **zuurkool**. Deze bevatten namelijk veel zout. Wat je overhoudt kun je de volgende dag als lunch eten.

Eet smakelijk!



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



Rotiwrap met kip-kalkoengehakt en sperziebonen

met Surinaamse kruiden en zoetzure komkommer

Familie Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Kip-kalkoengehakt



[Mini-]komkommer



Sperziebonen



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Roti



Surinaamse kruiden



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

Indiase roti's zijn zachte flatbreads gemaakt van volkorenmeel. Dankzij hun zachte, buigzame textuur zijn ze uitstekende wraps - perfect om gegrild vlees, groenten of curry's in te verpakken!

• Scheur mij af!



Kipgehakt met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, pot met deksel, pan

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kip-kalkoengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Sperziebonen* (g)	75	150	300	300	450	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Roti* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Surinaamse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Zoutarme] ketjap manis (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper en zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2293 / 548	427 / 102
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,5
Koolhydraten (g)	65	12
Waarvan suikers (g)	21,4	4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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



1. Zoetzure komkommer maken

- Verwarm de oven voor op 160 graden en bereid de bouillon.
- Meng in een kom de wittewijnazijn en de suiker. Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in halve maantjes. Voeg toe aan de kom.
- Bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.



2. Snijden

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en halveer de **sperziebonen**.
- Schenk een bodempje water in een pot met deksel. Voeg een snuifje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 6 - 8 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.
- Snipper ondertussen de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **tomaat** in blokjes.
- Verhit de zonnebloemolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **knoflook** 2 minuten.



3. Vulling bereiden

- Voeg het **gehakt** toe aan de pan en bak 4 minuten mee.
- Meng de **tomatenblokjes** en **Surinaamse kruiden** door het **gehakt** en bak 3 minuten mee (zie Tip).
- Verwarm ondertussen de **roti** zonder verpakking 3 minuten in de oven.

Tip: Houd je van pikant en heb je sambal in huis? Voeg dan 1 tl per persoon toe.



4. Serveren

- Voeg de **sperziebonen**, bouillon en ketjap toe aan de pan. Meng goed door en laat 2 - 3 minuten indikken, of langer als de vulling nog te waterig is. Breng op smaak met peper en zout.
- Vul de **roti** met het gehakt-groentenmengsel en wat van de zoetzure **komkommer**. Serveer met de overige zoetzure **komkommer** ernaast.

Eet smakelijk!



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

Rigatoni met rundergehakt in aubergineroomsaus met tomatentapenade en rucola

Lekker snel

Totale tijd: 25 - 30 min.



Rundergehakt met Italiaanse kruiden



Rigatoni



Culinaire room



Aubergine



Tomatentapenade



Knoflookteen



Ui



Rucola



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

Rigatoni, met hun opvallende geribbelde vorm, zijn als kleine smaakmagneten in de wereld van pasta. Door hun ribbels houden rigatoni sauzen perfect vast, waardoor elke hap een smaakexplosie wordt.

Scheur mij af!



Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Kom, sauteerpan, pot, pan

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)	3648 /872	667 /159
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	14,5	2,7
Koolhydraten (g)	85	16
Waarvan suikers (g)	14,5	2,7
Vezels (g)	10	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.

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



2. Pasta koken

- Kook ondertussen de **pasta** 10 - 12 minuten. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid ondertussen de bouillon.
- Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Verhit de overige olijfolie in een sauteerpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 3 - 4 minuten.
- Voeg het **gehakt** toe en bak in 3 minuten los.



3. Saus maken

- Blus het **gehakt** en de **ui** af met de bouillon en de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de **culinaire room** en de **tomatentapenade** toe en kook nog 4 - 5 minuten op laag vuur.



4. Serveren

- Verdeel ¾ van de **rucola** over diepe borden.
- Roer de **pasta** en de **aubergine** door de saus. Breng flink op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **pasta** over de **rucola**. Garneer met de overige **rucola**.

Eet smakelijk!



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



Wortel-tomatensoep met romige burrata op ciabatta

met vers basilicum en Siciliaanse kruiden

Familie Veggie Caloriebewust

Totale tijd: 35 - 45 min.



Ui



Knoflookteen



Wortel



Tomaat



Vers basilicum



Burrata



Siciliaanse kruidenmix



Volkoren ciabatta



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

Burrata bestaat uit een zakje van mozzarella gevuld met een
mengsel van room en fijngesneden mozzarella. Vroeger was
het dé manier om restjes mozzarella op te maken.

Scheur mij af!



Je hebt extras besteld

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, soeppot met deksel, staafmixer

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Burrata* (bol(len))	1	2	3	4	5	6
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2828 /676	352 /84
Vetten (g)	40	5
Waarvan verzadigd (g)	15,6	1,9
Koolhydraten (g)	47	6
Waarvan suikers (g)	14,4	1,8
Vezels (g)	18	2
Eiwit (g)	27	3
Zout (g)	2,6	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.
- Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn.
- Snijd de **wortel** in dunne halve maantjes en snijd de **tomaat** in partjes.
- Snijd het **basilicum** fijn.

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



2. Soep maken

- Verhit de olijfolie in een soeppot met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en de **knoflook** 2 minuten.
- Voeg de **wortel** en de **tomaat** toe en bak 3 minuten al roerend.
- Voeg vervolgens de **Siciliaanse kruiden** toe en bak 1 minuut mee.
- Giet de bouillon erbij. Kook de soep, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur.



3. Soep pureren

- Snijd de **broodjes** open en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 4 - 6 minuten in de oven.
- Haal de soeppot van het vuur en pureer de soep met een staafmixer (zie Tip).
- Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Liever een kruidigere soep? Pureer dan het basilicum mee met de groenten.



4. Serveren

- Verdeel de **burrata** over de broodjes en besprenkel met de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de soep over soepkommen en garneer met het **basilicum**.
- Serveer het **broodje** ernaast.

Eet smakelijk!



Verhit een flinke klont boter in een pan met deksel op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes 3 - 4 minuten, of tot ze rondom bruin zijn. Zet het vuur laag, dek af en bak, afgedekt, nog 5 - 6 minuten, of tot ze gaar zijn. Voeg vlak voor serveren toe aan de soep.



Kalkoenbowl met bulgogi-dressing

met patatjes en zoetzure komkommer

Lekker snel Caloriebewust

Totale tijd: 25 - 30 min.



Krieltjes



Kalkoenfilet



[Mini-]komkommer



Koreaanse kruidenmix



Bulgogisaus



Gomasio



Groentemix met witte kool



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

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

Scheur mij af!



Kalkoenfilet

Klaar om te koken?

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

Benodigheden

Grote wok of sauteerpan, pot met deksel, kleine kom, 2x kom

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Kalkoenfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
[Mini-]komkommer* (stuk(s))	½	1	¾	1	1¼	2
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bulgogisaus (g)	20	35	55	70	90	105
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groentemix met witte kool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (el)	1	2	3	4	5	6
Sambal				naar smaak		
Peper en zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	414 / 99
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,6
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	16,1	2,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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



1. Voorbereiden

- Was en snijd de **krieltjes** doormidden.
- Voeg ze toe aan een pot met deksel en zorg dat ze net onder water staan.
- Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 - 17 minuten gaar.
- Giet af indien nodig en bewaar afgedekt apart.

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



3. Meng

- Verhit de zonnebloemolie in een grote wok of sauteerpan op middelhoog vuur. Bak de **kalkoen** 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de **groentemix** toe en bak 4 - 6 minuten mee.
- Meng in een kleine kom de **bulgogisaus** met de mayonaise en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg sambal toe naar smaak.



2. Snijden

- Snijd ondertussen de **komkommer** in schijfjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de wittewijnazijn en de suiker toe. Breng op smaak peper en zout. Roer goed door en bewaar apart tot serveren. Schep af en toe om.
- Snijd de **kalkoenfilet** in kleine stukken en voeg toe aan een andere kom.
- Voeg de **Koreaanse kruiden** toe aan de **kalkoen** en mix goed door.



4. Serveren

- Verdeel de **patatjes** over diepe borden of kommen.
- Verdeel de **kalkoen** met **groenten** eroverheen.
- Besprenkel met de bulgogi-mayo en garneer met de **gomasio**.
- Serveer de zoetzure **komkommer** ernaast.

Eet smakelijk!



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