Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie Fit & Bewust




Aardappelen


Komkommer


Biologische zure room


Paprikapoeder


Panko paneermeel


Zoet-pittige chilisaus


Kipfilethaasjes


Pruimtomaat

Burrata

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	442 /106
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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

1



Frietjes bakken

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

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

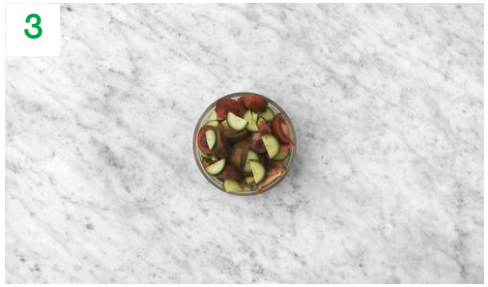
2



Nuggets maken

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

3



Salade maken

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

4



Kip paneren

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

5



Kip bakken

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

Airfryertip: *Besprenkel de kip met olie en bak 8 - 12 minuten op 190 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

6



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Penne


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rundergehakt met Italiaanse kruiden


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3615 /864	759 /182
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,9
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Zoet-pittige chilisaus


Panko paneermeel


Bloemkoolroosjes


Knoflookteen


Jasmijnrijst


Spinazie


Wortel


Rode ui


Mini-komkommer


Sojasaus


Sesamzaad


Mayonaise


Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	15	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	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.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

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

4



Groenten snijden

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

5



Groenten bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kip met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en paprika

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




Parelcouscous


Mini-komkommer


Paprika


Rode ui


Veldsla


Kruidenkaasblokjes


Siciliaanse kruidenmix


Kipfilethaasjes

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	2900 /693	455 /109
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	42	7
Zout (g)	1,7	0,3

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in blokjes (zie Tip).

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

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, de kip en de Siciliaanse kruidenmix 5 - 6 minuten, of tot de kip gaar is.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, paprika, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer alles op borden.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Linguine met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde tomaten en pecorino

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Vegetarisch




Linguine


Knoflookteen


Rode ui


Mini-romatomaten


Babyspinazie


Rucola


Vers basilicum


Citroen


Geroosterde cashewnoten


Geraspte pecorino DOP

Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linguine (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Babyspinazie* (g)	60	125	180	250	305	375
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
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)	3812 /911	830 /198
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2,5
Koolhydraten (g)	80	17
Waarvan suikers (g)	13,2	2,9
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	1	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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 9 - 11 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.

3



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en 1/2 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.

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Plantaardige teriyakiburger met pittige koolsla op ciabatta

met gomasio-aardappelen en zoetzure komkommer

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie





Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®



Witte ciabatta



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Rodekool, wittekool en wortel



Teriyakisaus



Gomasio

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3711 /887	531 /127
Vetten (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,4
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	24,9	3,6
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	4	0,6

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes.

2



Koolsla maken

- Meng in een kom de komkommer met de suiker, de helft van de wittewijnazijn en een snufje zout.
- Meng in een andere kom kom de mayonaise met de sambal en de overige wittewijnazijn.
- Voeg de wittekool en wortel toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het broodje 5 - 7 minuten in de oven.

3



Burger bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom de honing met de teriyakisaus.
- Snijd de ui in ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de koekenpan goed heet is, de burger en de ui toe en bak de burger 2 minuten per kant.
- Giet de teriyakisaus over de burger en bak de burger en ui nog 1 - 2 minuten per kant.

4



Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met de burger, ui, een paar zoetzure komkommerplakjes en wat van de koolsla.
- Serveer de overige zoetzure komkommer en koolsla ernaast.
- Garneer de aardappelen met de gomasio.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Basilicum-tomatenrisotto met kokosmelk

met rucola, Parmigiano Reggiano en zonnebloempitten

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch



- Risottorijst
- Ui
- Knoflookteen
- Courgette
- Rucola
- Vers basilicum
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Zonnebloempitten
- Parmigiano Reggiano DOP
- Mini-romatomaten

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rucola* (g)	40	60	80	100	140	160
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kokosmelk (ml)	75	150	215	300	365	450
Zonnebloempitten (g)	10	20	30	40	50	60
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	275	550	825	1100	1375	1650
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3381 /808	439 /105
Vetten (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	22,5	2,9
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	14,9	1,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	19	2
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon en pluk de blaadjes van het basilicum.
- Voeg de kokosmelk en de basilicumtakjes toe aan de bouillon, mix goed en houd apart.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de tomaten en snijd de courgette in halve maantjes.

2



Groenten bakken

- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster de zonnebloempitten tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de hapjespan en houd apart.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in dezelfde hapjespan op hoog vuur.
- Bak de ui, de courgette en 3/4 van de tomaten 3 - 4 minuten.

3



Risotto maken

- Verlaag het vuur naar middelhoog en blus af met de zwarte balsamicoazijn.
- Voeg de tomatenpuree, de risottorijst en de knoflook toe. Roer goed door en bak 1 - 2 minuten verder.
- Verlaag het vuur en voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer. Gooi de basilicumtakjes weg.
- Laat de rijstkorrels het vocht langzaam opnemen. Roer regelmatig door.

4



Snijden

- De risotto is gaar zodra de korrel vanbuiten zacht is en nog een lichte bite heeft vanbinnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water toe om de rijst nog verder te garen of als de rijst te snel droogkookt.
- Snijd ondertussen de basilicumblaadjes in reepjes.
- Rasp de Parmigiano Reggiano met een fijne rasp.

5



Afmaken

- Voeg, zodra de risottorijst gaar is, een klontje roomboter, de helft van het basilicum, de helft van de geraspte Parmigiano Reggiano en de helft van de zonnebloempitten toe.
- Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de rucola over diepe borden.
- Schep de risotto en de overige tomaten erbovenop.
- Garneer met het overige basilicum, de overige Parmigiano Reggiano en de overige zonnebloempitten.

Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie vissticks met romige aardappelsalade met yoghurt en dille

met radijs-mesclunsalade en citroenpartjes

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel Vegetarisch




Plantaardige vissticks


Krieltjes


Komkommer


Citroen


Verse dille


Ui


Radijs


Biologische volle yoghurt


Mesclun

Plantaardige vissticks

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige vissticks* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3770 /901	471 /112
Vetten (g)	53	7
Waarvan verzadigd (g)	7,6	0,9
Koolhydraten (g)	81	10
Waarvan suikers (g)	17,1	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de krieltjes en snijd in plakjes van 1 cm dik.
- Kook de krieltjes 12 - 15 minuten en giet af. Spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg toe aan een grote kom. Voeg een snufje zout toe en schep goed om. Laat 10 minuten staan en giet dan het overtollige vocht af.

2



Veggie vissticks bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de veggie vissticks 3 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in dunne plakken.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de suiker, de helft van de ui en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de mesclun, de radijsjes en wat citroensap naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Houd apart tot serveren.

4



Serveren

- Meng in een grote kom de yoghurt met de mayonaise, dille, mosterd, de overige ui en de overige wittewijnazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de komkommer en krieltjes toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden. Serveer met de citroenpartjes.

+ Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Andijviestamppot met sticky veggie kip

met Koreaanse kruiden en gefrituurde uitjes

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



- Aardappelen
- Gesneden andijvie
- Wortel
- Koreaanse kruidenmix
- Knoflookteen
- Plantaardige kipstukjes
- Bosui
- Zoete Aziatische saus
- Gefrituurde uitjes

SEIZOENS INGREDIËNT

Speciaal ingrediënt in je box! De veelzijdige seizoensgroente andijvie is lekker rauw door een stamppot of salade, maar ook gestoofd is het een heerlijk bijgerecht.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

Vegetarische runderstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

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

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3092 /739	418 /100
Vetten (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,2
Koolhydraten (g)	97	13
Waarvan suikers (g)	21,4	2,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Groenten koken

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

2



Andijvie bereiden

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

3



Bosui bakken

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

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Supergroene naanpizza met witte kaas en olijven

met courgette, citroen, dille en zoetzure ui

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




Naan


Courgette


Verse dille


Griekse kruidenmix


Spinazie


Rode ui


Groene olijven


Citroen


Witte kaas


Fresco spalmabile - roomkaas

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Sarah: "Voor dit recept liet ik me inspireren door de Griekse keuken: verse dille, Griekse kruidenmix, olijf, feta en een snufje kaneel. Op het eerste gezicht lijkt de combinatie met naanbrood misschien wat vreemd, maar geloof me, de smaken komen perfect samen!"

+ Prosciutto crudo

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Naan (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Griekse kruidenmix (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene olijven (g)	15	30	45	60	75	90
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2799 /669	534 /128
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,8
Koolhydraten (g)	78	15
Waarvan suikers (g)	17,4	3,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	23	4
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in halve maantjes en de ui in halve ringen.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette en de helft van de ui 5 - 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout. Haal de helft van het mengsel uit de koekenpan en houd apart tot stap 4.

2



Ui inleggen

- Voeg 2/3 van de spinazie en de helft van de Griekse kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersen! Weeg zorgvuldig af en gebruik naar smaak) toe aan de koekenpan. Laat de spinazie slinken.
- Meng in een kom de rodewijnazijn met de suiker, een snufje zout en de overige ui.
- Meng in een kleine kom de roomkaas met de overige Griekse kruidenmix en eventueel een scheutje water.

3



Naanpizza maken

- Leg het naanbrood op een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel de roomkaassaus en de gebakken groenten erover. Verkruimel de witte kaas erboven. Bak 6 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de dille en de olijven grof. Pers de helft van de citroen uit boven een saladekom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en de helft van de dille toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Scheur de overige spinazie klein boven de saladekom.
- Voeg de olijven en de overige gebakken groenten toe en meng goed met de dressing.
- Garneer de naanpizza met de ingelegde ui en de overige dille.
- Snijd de overige citroen in partjes en serveer ernaast.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Marokkaans geïnspireerde stoof met witte kaas

met citroen, dadels en peterselie

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Witte kaas


Aardappelen


Knoflookteen


Rode ui


Groene puntpaprika


Pompoenblokjes


Afrikaanse kruidenmix


Citroen


Verse gember


Dadelstukjes


Verse bladpeterselie

Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte kaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Pompoenblokjes* (g)	150	300	450	600	750	900
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	65	130	195	260	325	390
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	443 /106
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	20	2,8
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	23,8	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	3,2	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp. Snijd de puntpaprika in dunne reepjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de pompoen, puntpaprika, ui, knoflook en gember toe en bak 3 - 4 minuten.
- Meng de dadels erdoor en bak 1 - 2 minuten verder.

2



Laten pruttelen

- Roer de Afrikaanse kruidenmix en de bouillon erdoor. Laat het geheel, afgedekt, 10 - 12 minuten sudderen op middelmatig vuur.
- Maak wat plaats onderin de pan en leg de kaas op de bodem. Breng op smaak met peper en zout. Verhit nog 1 - 2 minuten.
- Breng ruim water met een flinke snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de aardappelen en snijd in grove stukken.

3



Aardappelen koken

- Kook de aardappelen 12 - 15 minuten, of tot gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd ondertussen de peterselie fijn. Snijd de citroen in kwarten.
- Knijp de citroen naar smaak uit boven de groentestoof.
- Laat nog 5 - 6 minuten zonder deksel verder koken op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Roer de extra vierge olijfolie en 2/3 van de peterselie door de aardappelen. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de aardappelen en de groentestoof over diepe borden.
- Garneer met de overige peterselie en de eventuele overige citroenpartjes.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren veggie quesadilla's

met pico de gallo en chilimayonaise

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




Volkoren tortilla


Rode ui


Courgette


Paprika


Groene puntpaprika


Tomaat


Verse koriander


Limoen


Mexicaanse kruiden


Zoet-pittige chilisaus


Kruidenkaasblokjes


Paprikapoeder


Geraspte Tex-Mex kaas

Kipgehakt met Mexicaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoet-pittige chilisaus* (g)	8¾	17½	26¼	35	43¾	52½
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Geraspte Tex-Mex kaas* (g)	35	75	115	150	190	225
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2962 /708	523 /125
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,8
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	17,5	3,1
Vezels (g)	16	3
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	2,6	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Snipper de ui fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in dunne halve maantjes. Snijd de paprika en puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de paprika, puntpaprika en courgette met een klein scheutje olijfolie.
- Voeg het paprikapoeder en de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) toe. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

2



Pico de gallo maken

- Snijd de limoen in kwarten.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de koriander fijn.
- Meng in een kom de tomaat, koriander en ui (zie Tip).
- Voeg het sap van 1 limoenpartje per persoon en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Breng op smaak met peper en zout en meng goed.

Tip: *Houd je niet van rauwe ui? Bak deze dan mee in de volgende stap.*

3



Quesadilla's maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de groenten 4 - 5 minuten.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier. Beleg de helft van de tortilla's met de gebakken groenten. Laat de andere helft leeg.
- Voeg beide soorten kaas toe, vouw de tortilla's dubbel en druk de quesadilla's goed dicht.
- Bak de quesadilla's 6 - 8 minuten bovenin de oven.

4



Serveren

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Serveer de quesadilla's op de borden met de eventuele overige limoenpartjes ernaast.
- Serveer met de pico de gallo en de chilimayonaise.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige wraps met kikkererwten en yoghurtsaus

met komkommersalade en gomasio

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



- Knoflookteen
- Ui
- Kikkererwten
- Koreaanse kruidenmix
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Komkommer
- Rucola en veldsla
- Volkoren mini-tortilla
- Biologische volle yoghurt
- Verse munt
- Gomasio
- Gochujang

+ Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	45	90	135	180	225	270
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	45	90	135	180	225	270
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Verse munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	482 /115
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	15,5	2,3
Koolhydraten (g)	81	12
Waarvan suikers (g)	23,7	3,5
Vezels (g)	28	4
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon (zie Tip).
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Spoel de kikkererwten af in een vergiet.
- Pluk de blaadjes van de munt en snijd in dunne reepjes.

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.*

2



Yoghurtsaus maken

- Meng in een kleine kom de yoghurt met de helft van de fijngesneden munt en eventueel wat extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Verwarm de oven voor op 200 graden (zie Tip).

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

3



Kikkererwten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de ui en knoflook 3 - 5 minuten.
- Voeg de Koreaanse kruidenmix, tomatenpuree, gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en kikkererwten toe en bak 1 - 2 minuten, of tot het begint te geuren.

Weetje: *De kikkererwten in dit recept bevatten calcium – deze voedingsstof speelt een rol bij het behouden van soepele spieren.*

4



Kikkererwten afmaken

- Voeg de kokosmelk en de bouillon toe. Laat de saus 4 - 6 minuten verder indikken op middelmatig vuur. Roer af en toe door.
- Plet eventueel de kikkererwten lichtjes met de achterkant van een lepel. Breng op smaak met peper en zout.

5



Salade maken

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

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

6



Serveren

- Vul de tortilla's met wat van de komkommersalade en de kikkererwten.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en serveer de overige komkommersalade ernaast.
- Garneer met de gomasio en overige munt.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Cheeseburgerbowl met krieltjes

met salade, augurken en gebakken ui

Totale tijd: 35 - 45 min. Fit & Bewust




Krieltjes


Botersla


Tomaat


Rode ui


Gesneden augurken


Worcestershiresaus


Geraspte cheddar


Meatier-burger


Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Meatier-burger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3125 /747	511 /122
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,8
Koolhydraten (g)	48	8
Waarvan suikers (g)	12,8	2,1
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de hapjespan en breng op smaak met peper en zout. Bak in nog 5 - 10 minuten gaar.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

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

3



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de worcestershiresaus en de helft van de fijngesneden augurken.
- Voeg de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng op smaak met een snufje zout en meng goed. Houd apart tot gebruik.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten op de ene kant.
- Voeg de helft van de ui toe en draai de burger om. Verdeel de kaas erover. Bak 3 - 4 minuten verder.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de sla met de tomaat en de overige ui.
- Voeg de helft van de mayonaisesaus toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en de krieltjes over diepe borden.
- Leg de burger en de gebakken ui erbovenop.
- Garneer met de overige augurken.
- Serveer met de overige saus.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Heekfilet met spekjes en venkel

met orzotto en geroosterde tomaten

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Venkel


Mini-romatomaten


Rode ui


Knoflookteen


Orzo


Heekfilet


Spekreepjes


Siciliaanse kruidenmix

Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Venkel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Orzo (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	40	80	100	160	180	240
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3033 /725	443 /106
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	10,8	1,6
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	14	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,9	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Breng een laagje water aan de kook in een pan.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern (zie Tip). Snijd de venkel in dunne plakjes.
- Kook de venkel 5 minuten, giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten.

Tip: *Je kunt het venkelloof bewaren om later als garnering te gebruiken.*

2



Vis bakken

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.
- Leg de tomaten en venkel in een ovenschaal en bestrooi met de Siciliaanse kruiden. Besprenkel met olijfolie en schep goed om.
- Leg de vis en de spekjes erbovenop. Besprenkel met olijfolie.
- Bak 15 - 18 minuten in de oven.

3



Orzo maken

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de knoflook 2 minuten.
- Voeg de orzo toe en bak nog 1 minuut. Blus af met de witte balsamicoazijn en de bouillon.
- Kook, afgedekt, 10 - 12 minuten. Roer regelmatig. Voeg extra water toe als het te droog lijkt.

4



Serveren

- Voeg de venkel, de tomaten en de spekjes toe aan de orzo.
- Voeg de helft van het kookvocht uit de ovenschaal toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe naar smaak.
- Serveer de orzo op borden en leg de vis erbovenop.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Za'atar wraps met varkensgehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

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




Witte tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Varkensboerengehakt


Fresco spalmabile - roomkaas

Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3234 /773	618 /148
Vetten (g)	44	8
Waarvan verzadigd (g)	14,1	2,7
Koolhydraten (g)	62	12
Waarvan suikers (g)	15,5	3
Vezels (g)	8	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	3	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 ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Weetje: *Het gehakt in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el sinaasappelsap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipgehaktballetjes met abrikozen-harissadressing

met bulgur, amandelschaafsel en verse kruiden

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




Bulgur


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden


Rode ui


Paprika


Wortel


Tomaat


Verse bladpeterselie en munt


Amandelschaafsel


Afrikaanse kruidenmix


Abrikozenchutney


Hello Harissa

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Abrikozenchutney (g)	25	50	75	100	125	150
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] 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)	2908 /695	557 /133
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,2
Koolhydraten (g)	89	17
Waarvan suikers (g)	24,6	4,7
Vezels (g)	18	3
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	2,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Zet de bulgur onder water in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.

2



Amandelschaafsel roosteren

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd de paprika in reepjes.
- Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een hapjespan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de hapjespan en houd apart.

3



Kruiden snijden

- Verhit een klein klontje roomboter in dezelfde hapjespan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes, de ui, paprika en wortel 3 - 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verlaag het vuur en plaats het deksel op de hapjespan. Bak nog 5 - 7 minuten, of tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- Haal de gehaktballetjes uit de hapjespan en houd apart.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn.

4



Tomaat snijden

- Haal de hapjespan van het vuur en voeg de bulgur, de Afrikaanse kruidenmix en de helft van de verse kruiden toe.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een hoge kom.

5



Dressing maken

- Voeg de abrikozenchutney, de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de mayonaise toe aan de tomaat.
- Mix met een staafmixer tot een gladde dressing.
- Voeg eventueel wat extra mayonaise toe voor een dikkere dressing.
- Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Serveer alles op diepe borden en besprenkel met de abrikozen-harissadressing.
- Garneer met het geroosterd amandelschaafsel en de overige verse kruiden.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Fusion kipgehaktbrood met curry-udonnoedels

in kruidige kokossaus met limoen en gomasio

Totale tijd: 40 - 50 min.



- Bosui
- Knoflookteen
- Panko paneermeel
- Gomasio
- Sojasaus
- Zoete Aziatische saus
- Gele-currykruiden
- Wortel
- Limoen
- Kokosmelk
- Verse udonnoedels
- Rode peper
- Gemberpuree
- Paprika
- Gekruid kipgehakt

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bosui* (g)	62½	125	125	250	250	375
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Gomasio (zakje(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	80	160	250	330	410	490
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Rode peper* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3050 /729	435 /104
Vetten (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	16	2,3
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	18,7	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	3,9	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bereid de bouillon en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en het groene deel apart.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Gehaktbrood bakken

- Leg het gehakt in een ovenschaal. Voeg de panko, de sojasaus, de helft van het gomasio, de helft van het witte deel van de bosui, de helft van de gemberpuree, de helft van de rode peper en de helft van de knoflook toe.
- Kneed goed en vorm tot een langwerpig brood.
- Besprenkel lichtjes met zonnebloemolie en bedek met de helft van de zoete Aziatische saus.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven.

3



Groenten snijden

- Haal het gehaktbrood uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden.
- Besprenkel nog een keer lichtjes met zonnebloemolie en bedek met de overige zoete Aziatische saus. Bak nog 8 - 10 minuten in de oven, of tot gaar.
- Snijd ondertussen de wortel in halve maantjes en snijd de paprika in reepjes.
- Pers de helft van de limoen in een kleine kom en snijd de overige limoen in partjes.

4



Groenten bakken

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

5



Saus maken

- Blus af met de wittewijnazijn en voeg de bouillon en de kokosmelk toe.
- Roer goed en breng afgedekt aan de kook.
- Laat 5 minuten pruttelen. Haal het deksel van de wok of hapjespan en voeg de noedels toe.
- Kook nog 5 minuten. Roer het limoensap erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd het gehaktbrood in plakken.
- Serveer de noedels en de curry op borden. Leg het gehaktbrood erbovenop.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en het overige gomasio.
- Serveer met de limoenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Falafel met yogurtsaus en couscous

met geroosterde groenten en zoetzure ui

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




Zoete aardappel


Bloemkool


Courgette


Midden-Oosterse kruidenmix


Rode ui


Biologische volle yoghurt


Volkoren couscous


Verse bladpeterselie en munt


Falafel

Falafels

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Bloemkool* (g)	150	300	500	600	800	900
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Biologische volle yoghurt* (g)	50	100	150	200	250	300
Volkoren couscous (g)	40	75	110	150	185	225
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Falafel* (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	90	175	260	350	435	525
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)	3209 /767	449 /107
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1
Koolhydraten (g)	70	10
Waarvan suikers (g)	22,8	3,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	18	3
Zout (g)	2	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.
- Bereid de bouillon in een pan.
- Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2 cm.
- Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes van 2 cm.

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

2



Groenten roosteren

- Leg de bloemkool en zoete aardappel op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi met de Midden-Oosterse kruiden en besprenkel licht met olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en meng goed.
- Bak 25 - 30 minuten. Haal daarna uit de oven en laat afkoelen.

3



Ui zoetzuur maken

- Snijd de ui in dunne halve ringen (zie Tip).
- Meng in een kom de ui met de wittewijnazijn, de suiker en de aangegeven hoeveelheid water.
- Voeg een flinke snuf zout toe en zet apart. Roer regelmatig door.

Tip: *Je serveert de ui rauw. Houd je hier niet van? Sla dan de rest van deze stap over en bak de ui mee met de courgette.*

4



Courgette bakken

- Haal de bouillon van het vuur. Voeg de couscous toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.
- Snijd ondertussen de courgette in halve maantjes.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur.
- Bak de courgette 4 - 5 minuten. Haal daarna van het vuur en houd apart.

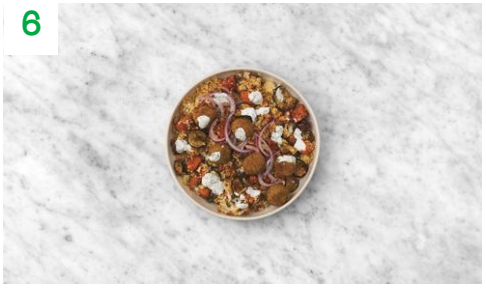
5



Yoghurtsaus maken

- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de falafel 3 - 5 minuten, of tot krokant.
- Snijd ondertussen de verse kruiden grof.
- Meng in een kom de mayonaise met de yoghurt en de verse kruiden. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Giet ondertussen de ui af.
- Voeg de geroosterde groenten en de courgette toe aan de couscous. Voeg de extra vierge olijfolie toe en meng goed.
- Serveer alles op diepe borden en schep de yoghurtsaus erop.
- Garneer met de zoetzure ui.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met penne, basilicum en mini-romatomaten

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




Mini-romatomaten


Rundergehakt met Italiaanse kruiden


Vers basilicum


Knoflookteen


Penne


Wortel


Tomatenpuree


Worcestershiresaus


Parmigiano Reggiano DOP


Ui


Italiaanse kruiden

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Selma: "Het mag dan een onmogelijke naam hebben - worcestershiresaus is echt een perfecte smaakmaker. De smaak vind ik lastig te omschrijven, eigenlijk is het een beetje een mix van alles: zuur, umami, zout en zelfs een beetje zoet. Handig om snel veel smaak toe te voegen aan sauzen!"

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	545 /130
Vetten (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	10,6	1,8
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	23,5	3,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hoisinzalm met sticky soja-groenten

met furikake-rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Zalmfilet


Hoisinsaus


Jasmijnrijst


Ui


Courgette


Furikake


Sesamolie


Gomasio


Limoen


Knoflookteen


Rode puntpaprika


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3113 /744	641 /153
Vetten (g)	32	7
Waarvan verzadigd (g)	4,7	1
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,6	4,4
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, ze de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, sambal en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Steak met witte kaas en zoetzure ui

op bulgur met spinazie, paprika en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Rode ui


Paprika


Tomaat


Witte kaas


Italiaanse kruiden


Spinazie


Gemarineerde steak


Bulgur

Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Gemarineerde steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3858 /922	748 /179
Vetten (g)	51	10
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,2
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	45	9
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Zet de bulgur onder water in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.

2



Zoetzure ui maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn.
- Voeg de helft van de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart. Roer af en toe door.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de mayonaise met de overige rodewijnazijn.

3



Steak bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de Italiaanse kruiden en de overige ui 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Voeg de spinazie, de tomaat, de zoetzure ui, de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie toe aan de bulgur. Meng goed.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de mayonaise en verkruimel de kaas erover.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zalmfilet in honing-mosterdsaus met krieltjes

met regenboogwortels en verse tijm

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie Fit & Bewust




Krieltjes


Wortel


Zalmfilet


Knoflookteen


Verse tijm


Gele wortel


Rode ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2824 /675	413 /99
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	4,7	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,2	3,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,7	0,1

Allergenen

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

1



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halveer ze, snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.
- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van 1/2 tijmtakje per persoon en snijd grof. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.

3



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met kipgehakt

met pinda's en verse koriander

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




Knoflookteen


Gemberpuree


Zoete Aziatische saus


Ketjap manis


Rode peper


Rode ui


Komkommer


Pruimtomaat


Verse koriander


Ongezouten pinda's


Gekruid kipgehakt


Verse udonnoedels


Citroen

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2322 /555	403 /96
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,6	0,6
Koolhydraten (g)	67	12
Waarvan suikers (g)	26,1	4,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	3,5	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Voeg dit alles toe aan een saladekom en meng goed.

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

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

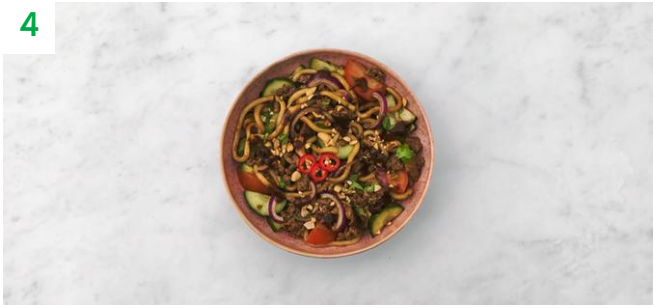
3



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt in 4 - 5 minuten los.
- Voeg de noedels en 2/3 van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus en breng op smaak met peper.
- Voeg rode peper en/of sojasaus naar smaak toe.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Ghanees-geïnspireerde stoof met rundergehakt en pinda

met rijst, zoete aardappel, limoen en spinazie

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel



- Basmatirijst
- Wortel
- Spinazie
- Taginepasta
- Zoete aardappel
- Rode ui
- Pindakaas
- Afrikaanse kruidenmix
- Gekruid rundergehakt
- Limoen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze taginepasta combineert warme specerijen met zoete abrikoos, tomaat en knoflook, en geeft elk gerecht een rijke, hartig-zoete diepgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Taginepasta (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	424 /101
Vetten (g)	36	4
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,2
Koolhydraten (g)	98	12
Waarvan suikers (g)	15,6	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook het water voor de rijst in een pan en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in blokjes van 1 cm.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de wortel en de zoete aardappel met een scheutje water, afgedekt, 5 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en voeg toe aan de hapjespan.
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Roer de Afrikaanse kruiden erdoor en bak nog 1 minuut.

3



Afmaken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bouillon, de pindakaas en de taginepasta toe, meng goed en breng aan de kook.
- Dek af met het deksel en laat 4 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur, of tot serveren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd in partjes.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de stoof erbovenop.
- Garneer met de limoenrasp naar smaak en serveer de limoenpartjes ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Harira-stijl soep met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en pitabrood

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch



- Linzen
- Afrikaanse kruidenmix
- Rode ui
- Wortel
- Verse gember
- Verse bladpeterselie
- Labne
- Kikkererwten
- BBQ-rub
- Dadelstukjes
- Pitabroodje
- Tomatenblokjes
- Knoflookteen
- Rode puntpaprika

+ Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Pitabroodje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3561 /851	356 /85
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	3,9	0,4
Koolhydraten (g)	112	11
Waarvan suikers (g)	37	3,7
Vezels (g)	31	3
Eiwit (g)	31	3
Zout (g)	4,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Vervang de bouillon dan door kokend water.*

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

3



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

4

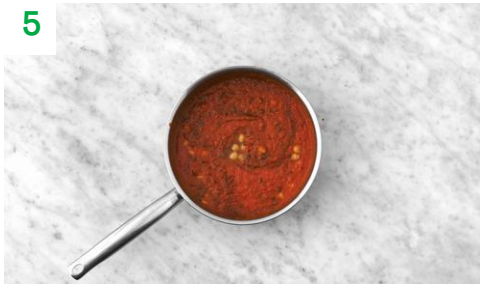


Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.

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

5



Soep afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.

6



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Tikka masala met flespompoen en mangochutney

met rijst, amandelschaafsel en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch



- Flespompoen
- Jasmijnrijst
- Knoflookteen
- Ui
- Sperziebonen
- Tomatenpuree
- Tikka masalapasta
- Crème fraîche
- Mangochutney
- Amandelschaafsel

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Tikka masalapasta: een smaakvolle basis vol Indiase kruiden en specerijen. Perfect voor een romig gerecht met een milde, warme kick.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tikka masalapasta (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3548 /848	417 /100
Vetten (g)	34	4
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1
Koolhydraten (g)	120	14
Waarvan suikers (g)	16,3	1,9
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	18	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Schil de flespompoen en snijd de hals van de ronde onderkant af. Halveer de onderkant in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de flespompoen in blokjes van 1 cm.

2



Flespompoen roosteren

- Verdeel de flespompoen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en bak 18 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

3



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook, de tomatenpuree en de tikka masalapasta toe en bak 1 minuut. Voeg dan de bouillon en de sperziebonen toe.

4



Serveren

- Breng de curry aan de kook, verlaag dan het vuur en kook 8 - 10 minuten.
- Haal van het vuur en roer de crème fraîche, de flespompoen, de mangochutney en eventueel een scheutje water erdoor.
- Serveer de rijst in kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de amandelen.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Koreaanse stijl bibimbapbowl met rundergehakt en gochujang

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Wortel


Knoflookteen


Sperziebonen


Gochujang


Jasmijnrijst


Oosters gekruid rundergehakt


Rode ui

Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Oosters gekruid rundergehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2774 /663	461 /110
Vetten (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	89	15
Waarvan suikers (g)	19,7	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Draai het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

2



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de wortel in dunne linten.
- Meng in een kleine kom de wortel met de ui, de wittewijnazijn, de suiker en een snufje zout. Houd apart tot verder gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.

Weetje: *De sperziebonen in dit recept bevatten is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

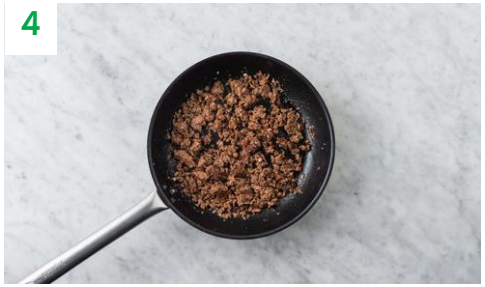
3



Sperziebonen roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Draai het vuur naar middelhoog, voeg de helft van de knoflook toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg een scheutje water toe en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Haal uit de koekenpan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.

4



Gehakt bakken

- Bak in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur het gehakt in 3 minuten los.
- Meng de overige knoflook erdoor en bak nog 1 minuut.

5



Saus maken

- Meng in een kom de sojasaus met de honing, de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Voeg toe aan de koekenpan, meng goed en breng aan de kook.
- Draai het vuur lager en laat 2 - 3 minuten pruttelen, of tot de saus is ingekookt.

6



Serveren

- Schenk het vocht van de wortels bij de rijst en maak los met een vork.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbij.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Mafaldine met garnalen in romige citroensaus

met prei, tomaat en verse dille

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




Ui


Knoflookteen


Tomaat


Prei


Verse dille


Garnalen


Kookroom


Mafaldine


Citroen


Hello Buon Appetito

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.

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
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Prei* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse dille* (g)	5	10	15	20	25	30
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Buon Appetito (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2791 /667	464 /111
Vetten (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,6
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	16,2	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat in blokjes en snijd de prei in halve ringen.
- Pluk de dilleblaadjes van de takjes.

2



Garnalen bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook en ui 1 minuut. Roer de garnalen erdoorheen en bak in 3 minuten gaar.
- Blus af met de wittewijnazijn (zie Tip).

Tip: *Heb je witte wijn in huis? Vervang de wittewijnazijn dan door witte wijn voor meer smaak!*

3



Saus maken

- Kook de pasta 7 - 9 minuten, giet af en houd apart.
- Rasp de schil van de citroen. Pers de helft van de citroen uit en snijd de overige citroen in partjes.
- Voeg de bouillon, het citroensap, de tomaten, de prei, de room, de Hello Buon Appetito en de helft van de dille toe aan de koekenpan.
- Laat zachtjes koken tot de pasta klaar is. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Voeg de pasta toe aan de saus. Roer goed door en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta op diepe borden en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak.
- Garneer met de citroenrasp en de overige dille.
- Serveer met de citroenpartjes ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met kip en sinaasappelvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

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




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer


Kipfilet

Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kipfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2795 /668	530 /127
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,9
Koolhydraten (g)	81	15
Waarvan suikers (g)	19,8	3,8
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	46	9
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de sinaasappel in blokjes. Pers de overige sinaasappel uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Kip bakken

- Snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kip met de wortel en de helft van de Afrikaanse kruidenmix in 6 - 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het sinaasappelsap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappelvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en sinaasappelblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige sinaasappelvinaigrette.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Vol-au-vents met kipcurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel



- Pasteitje
- Rode puntpaprika
- Ui
- Knoflookteen
- Wortel
- Kerriepoeder
- Rucola
- Verse bladpeterselie
- Mini-komkommer
- Kippendijreepjes

Receptontwikkelaar Sarah: "Deze bladerdeegbakjes doen me denken aan thuis, waar mijn ouders ze altijd vulden met ragout uit blik. Maar zelf maken is zo gepiept! Deze variant maak je met kerriepoeder voor een kruidige twist op een klassieker."

+ Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pasteitje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	595 /142
Vetten (g)	56	10
Waarvan verzadigd (g)	26,5	4,5
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de kip en de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie toe aan de hapjespan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje roomboter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de pasteitjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de pasteitjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Kipdrumsticks met kerrieparelcouscous

met za'atar-kruidenolie

Totale tijd: 30 - 40 min.





Amandelschaafsel



Rode ui



Knoflookteen



Kerriepoeder



Parelcouscous



Rozijnen



Paprika



Mini-komkommer



Za'atar



Verse bladpeterselie en munt



Kipdrumsticks met baharat-marinade

Kipdrumsticks met baharat-marinade

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Paprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kipdrumsticks met baharat-marinade* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (ml)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Rodewijnazijn (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3623 /866	489 /117
Vetten (g)	39	5
Waarvan verzadigd (g)	10,2	1,4
Koolhydraten (g)	75	10
Waarvan suikers (g)	18,9	2,6
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	50	7
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de komkommer en paprika in blokjes (zie Tip).
- Verhit een koekenpan zonder bakvet op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de koekenpan en houd apart.

Tip: *De paprika wordt rauw geserveerd, maar je kunt er ook voor kiezen om in stap 4 de paprika met de ui mee te bakken.*

2



Kipdrumsticks koken

- Snijd de kipdrumsticks op 2 plekken in tot het bot.
- Verhit een klein scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op hoog vuur en bak de kip met de helft van de ui 5 - 6 minuten.
- Verlaag het vuur en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Kook, afgedekt, 15 - 18 minuten. Keer regelmatig om.
- Roer een klontje roomboter erdoorheen.

3



Parelcouscous koken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de knoflook met de parelcouscous, het kerriepoeder en de overige ui 1 minuut.
- Voeg de bouillon toe, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Voeg de rozijnen toe en kook nog 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Roer met een vork los.

4



Serveren

- Snijd de verse kruiden grof.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de rodewijnazijn, de za'atar en de verse kruiden.
- Voeg de komkommer en de paprika toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op diepe borden en garneer met de amandelen.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Chili sin carne met guacamole en tortillachips

met pittige tomatensalsa, mais en zwarte bonen

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




Tomaat


Ui


Knoflookteen


Zwarte bonen


Mexicaanse kruiden


BBQ-rub


Plantaardig rulgehakt


Tomatenpuree


Groene peper


Limoen


Bieten-tortillachips


Mais in blik


Guacamole

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte bonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bieten-tortillachips (g)	25	50	75	100	125	150
Mais in blik (g)	70	140	210	280	350	420
Guacamole* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge 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)	2628 /628	475 /113
Vetten (g)	27	5
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	56	10
Waarvan suikers (g)	18,7	3,4
Vezels (g)	26	5
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

- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Spoel de zwarte bonen af in een vergiet en laat uitlekken. Verwijder de zaadjes uit de groene peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de knoflook met beide kruidenmixen (let op: beide zijn pittig! Gebruik naar smaak) en 3/4 van de ui 1 - 2 minuten.

2



Chili maken

- Voeg het gehakt, de tomatenpuree en de bonen toe.
- Meng goed en bak 3 - 4 minuten. Houd warm tot serveren.
- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en pers de limoen.
- Meng in een kom de tomaat met de groene peper, de extra vierge olijfolie en de helft van het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.

3



Toppings bereiden

- Meng in een kleine kom de guacamole met de overige ui en het overige limoensap naar smaak.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Giet ondertussen de mais af.

4



Serveren

- Serveer de chili op borden. Verdeel de mais en de tomatensalsa erover.
- Serveer de guacamole en de tortillachips ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Roerbak met biefstuk, noedels en zoete Aziatische saus

met wittekool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Gemarineerde biefstukreepjes


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met wittekool

Gemarineerde biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gemarineerde biefstukreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2787 /666	601 /144
Vetten (g)	20	4
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,3
Koolhydraten (g)	84	18
Waarvan suikers (g)	15,6	3,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	37	8
Zout (g)	4,5	1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3



Biefstukreepjes bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de biefstukreepjes 4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de sambal en de sojasaus toe (zie Tip).
- Roerbak 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de hapjespan en koekenpan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sweet & sticky varkensreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Bulgur
- Varkensreepjes met Oosterse kruiden
- Knoflookteen
- Rode ui
- Paprika
- Komkommer
- Verse bladpeterselie en munt
- Biologische volle yoghurt
- Mangoketchup
- Za'atar
- Hello Harissa

+ Varkensreepjes met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Varkensreepjes met Oosterse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3075 /735	409 /98
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	10,1	1,3
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	20,7	2,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	2,5	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de groenten, de knoflook en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak het varkensvlees 4 - 5 minuten, of tot het vlees gaar is.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Taco's met garnalen, witte kaas en koriander

met mais, puntpaprika, spinazie en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Garnalen


Tomaat


Verse koriander


Gerookt paprikapoeder


Knoflookteen


Witte kaas


Mais in blik


Rode ui


Rode puntpaprika


Spinazie


Mexicaanse kruiden


Volkoren mini-tortilla

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Tomaat (stuk(s))	1½	3	4½	6	7½	9
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte kaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Mais in blik (g)	50	100	140	200	240	300
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Mexicaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren mini-tortilla (stuk(s))	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2920 /698	497 /119
Vetten (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	11,5	2
Koolhydraten (g)	62	10
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	38	6
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 180 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de tomaat en de puntpaprika in blokjes.
- Verpak de tortilla's in aluminiumfolie en verwarm 3 minuten in de oven.

2



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier. Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 minuten. Haal uit de hapjespan en houd apart.
- Bak in dezelfde hapjespan de ui en knoflook 1 minuut.
- Voeg de tomaat en de puntpaprika toe en bak nog 5 - 6 minuten.
- Voeg de garnalen terug toe aan de hapjespan.

3



Spinazie toevoegen

- Voeg de Mexicaanse kruiden (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het gerookte paprikapoeder toe. Bak 1 minuut.
- Scheur de helft van de spinazie in delen klein boven de hapjespan. Bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af. Verkruimel de kaas en snijd de koriander grof.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de wittewijnazijn.

4



Serveren

- Voeg de mais, de overige spinazie en de helft van de kaas toe aan de saladekom. Breng op smaak met peper en zout en meng goed met de dressing.
- Serveer alle toppings apart, zodat iedereen zelf naar smaak de wraps kan vullen.
- Garneer met de koriander en de overige kaas.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met veggie kipstukjes en yoghurtsaus

met cranberry's, courgette en verse kruiden

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch



- Bulgur
- Plantaardige kipstukjes
- Courgette
- Tomaat
- Verse bladpeterselie en munt
- Gedroogde cranberry's
- Biologische volle yoghurt
- Midden-Oosterse kruidenmix
- Gezouten amandelen
- Citroen
- Rode puntpaprika
- Gesneden ui
- Knoflookteen
- Gerookt paprikapoeder

+ Plantaardige kipstukjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Courgette* (stuk(s))	½	1	1	2	2	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
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Gesneden ui* (g)	25	50	75	100	125	150
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3385 /809	474 /113
Vetten (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	5	0,7
Koolhydraten (g)	106	15
Waarvan suikers (g)	38,1	5,3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan. Kook de bulgur, afgedekt, 10 - 12 minuten op middelmatig vuur.
- Roer de bulgur daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in dunne halve maantjes.
- Snijd de tomaat en puntpaprika in blokjes. Snijd de citroen in 8 partjes.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de courgette, puntpaprika, het gerookt paprikapoeder, de knoflook en ui 8 - 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de veggie kip 7 - 8 minuten.
- Voeg de honing en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 1 - 2 minuten.

3



Salade maken

- 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 tomaat met de gedroogde cranberry's en de overige verse kruiden.
- Voeg de bulgur, puntpaprika en courgette toe aan de saladekom en meng goed.

4



Serveren

- Knijp 1 citroenpartje per persoon uit boven de bulgur. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.
- Verdeel de bulgur over kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de amandelen.
- Serveer met de overige citroenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pittige kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Jasmijnrijst
- Paprika
- Kokosmelk
- Sojasaus
- Afrikaanse kruidenmix
- Cherrytomaten in blik
- Verse koriander
- Gesneden ui
- Gele-currykruiden
- Knoflookteen
- Rode peper
- Gemberpuree
- Kippendijreepjes

+ Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3201 /765	518 /124
Vetten (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	3
Koolhydraten (g)	86	14
Waarvan suikers (g)	17,5	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de kip, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Crispy tofu met noedels en groene-currysaus

met cashewnoten, koriander, kokosmelk en spinazie

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Fit & Bewust




Knoflookteen


Groene-currykruiden


Kokosmelk

Brede rijstnoedels


Tofu


Gele-currykruiden


Spinazie


Geroosterde cashewnoten


Verse koriander


Groentemix met wittekool

Tofu

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Groene-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Brede rijstnoedels (g)	50	100	150	200	250	300
Tofu* (g)	90	180	270	360	450	540
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (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	531 /127
Vetten (g)	41	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	3
Koolhydraten (g)	58	10
Waarvan suikers (g)	10,6	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de noedels 4 - 5 minuten, of tot beetgaar. Giet af, spoel met koud water en houd apart tot verder gebruik.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de knoflook 1 minuut.

2



Curry maken

- Voeg de groentemix toe en bak 5 - 6 minuten.
- Voeg de groene-currykruiden, de kokosmelk, de sojasaus en de bouillon toe.
- Dek af met het deksel en laat 4 - 5 minuten koken, of tot de saus is ingedikt en ingekookt. Breng op smaak met peper.
- Voeg een scheutje water toe als de curry te droog lijkt.

3



Tofu bakken

- Dep ondertussen de tofu droog met keukenpapier en scheur in kleinere stukken.
- Meng op een diep bord de bloem met de gele-currykruiden.
- Breng op smaak met peper en zout. Bedek de tofu met het mengsel.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de tofu 5 - 6 minuten, of tot goudbruin.

4



Serveren

- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan en laat slinken en inkoken.
- Snijd ondertussen de koriander grof.
- Voeg de noedels toe aan de curry en meng goed.
- Serveer alles op diepe borden en garneer met de geroosterde cashewnoten en de koriander.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Mafaldine met burrata en pittige panko-topping

in romige saus met kappertjes en tomaten

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch Fit & Bewust



- Mafaldine
- Rode ui
- Mini-romatomaten
- Passata
- Kruidenroomkaas
- Burrata
- Panko paneermeel
- Knoflookteen
- Rode peper
- Kappertjes
- Tomaat

KEUKEN VERHALEN

Receptontwikkelaar Babette: "Als ik weinig tijd heb om te koken ga ik voor pasta, en in dit recept komen al mijn favo ingrediënten samen! Een simpele tomatensaus met romige burrata, plus kappertjes en rode peper voor een leuke twist. De mafaldine houdt dankzij zijn vorm de saus goed vast. Beter wordt het niet!"

+ Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mafaldine (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Kruidenroomkaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Burrata* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Panko paneermeel (g)	15	25	40	50	65	75
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kappertjes (g)	15	30	45	60	75	90
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3284 /785	562 /134
Vetten (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	13,1	2,2
Koolhydraten (g)	100	17
Waarvan suikers (g)	21	3,6
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,5	0,3

Allergenen

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

1



Pasta koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en verkruimel de aangegeven hoeveelheid van het bouillonblokje erboven.
- Kook de pasta 7 - 9 minuten.
- Bewaar wat van het kookvocht, giet af en laat uitstomen.

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan en bak de mini-romatomaten 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snijd de ui in halve ringen. Voeg de ui toe aan de hapjespan en bak 4 minuten mee.
- Blus af met de balsamicoazijn en voeg de passata, roomkaas, suiker en eventueel wat kookvocht toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng goed en laat de saus op laag vuur sudderen tot serveren.

3



Panko bakken

- Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd in dunne ringen.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de panko, de knoflook en de rode peper tot de panko goudbruin kleurt.
- Snijd de tomaat in blokjes.

Weetje: *De tomaat in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

4



Serveren

- Meng de pasta door de saus.
- Serveer de pasta op diepe borden. Leg de burrata en de tomatenblokjes erbovenop.
- Besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Garneer met de panko en de kappertjes.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Ruitjescourgette met romige bonenstoof

met rijst, Grana Padano en groene pesto

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch

We hebben de groene pesto in dit recept vervangen. De groene pesto die je ontvangt bevat andere allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



- Paprikareepjes
- Courgette
- Rode ui
- Knoflookteen
- Passata
- Grana Padanovlokken DOP
- Jasmijnrijst
- Crème fraîche
- Siciliaanse kruidenmix
- Boterbonen
- Pesto genovese

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boterbonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	557 /133
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	12,4	1,9
Koolhydraten (g)	96	15
Waarvan suikers (g)	18,2	2,8
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

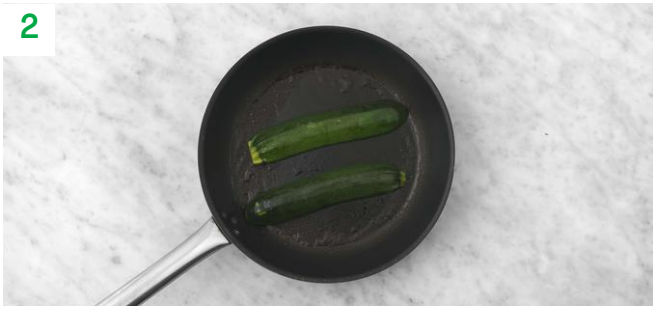
1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Draai de courgette om en stoom, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.

3



Stoof maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.

4



Serveren

- Roer de crème fraîche en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof. Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bowl met harissa-grillkaas en honing-mosterddressing

met parelcouscous, cashewnoten en verse kruiden

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch



- Parelcouscous
- Aardappelkruidenmix
- Witte grillkaas
- Hello Harissa
- Gesnipperde rode ui
- Tomaat
- Komkommer
- Rucola en veldsla
- Verse bladpeterselie en munt
- Geroosterde cashewnoten
- Honing-mosterddressing

+ Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Aardappelkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Witte grillkaas* (g)	100	200	300	400	500	600
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesnipperde rode ui* (g)	37½	75	75	150	150	225
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola en veldsla* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Honing-mosterddressing* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3515 /840	654 /156
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	26	4,8
Koolhydraten (g)	77	14
Waarvan suikers (g)	20,9	3,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	39	7
Zout (g)	4	0,8

Allergenen

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

1



Couscous koken

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de parelcouscous 12 - 14 minuten. Giet af en leg de couscous terug in de pan.
- Voeg de aardappelkruiden naar smaak en wat extra vierge olijfolie toe. Meng goed door.
- Houd apart tot serveren.

2



Kaas bakken

- Snijd de kaas in blokjes van maximaal 2 cm.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de kaas in 3 - 4 minuten rondom bruin.
- Bestrooi met de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en besprenkel met de honing. Breng op smaak met peper en zout.

3



Groenten snijden

- Snijd ondertussen de komkommer in halve maantjes.
- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, de komkommer en een snufje zout. Houd apart serveren.
- Snijd de verse kruiden grof.
- Snijd de tomaat in blokjes.

4



Serveren

- Serveer de sla in kommen en verdeel de rest erover.
- Besprenkel met de honing-mosterddressing.
- Garneer met de verse kruiden en de cashewnoten.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sloppy Joe sandwich met kipgehakt

met demi-baguette, kaas en kleine salade

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mexicaanse kruiden


Tomatenpuree


Pruimtomaat


Geraspte Goudse kaas


BBQ-rub


Knoflookteen


Botersla


Paprikareepjes


Witte demi-baguette

Kipgehakt met Mexicaanse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mexicaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
BBQ-rub (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Botersla* (krop(pen))	½	1	1½	2	2½	3
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Witte demi-baguette (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	2	4	6	8	10	12
[Zoutarme] sojasaus (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Water voor saus (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	677 /162
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	16,1	2,8
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	18,6	3,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het brood 6 - 8 minuten in de oven, of tot het goudbruin kleurt.
- Pers ondertussende knoflook of snijd fijn.

2



Groenten bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de knoflook en paprikareepjes 1 minuut.
- Voeg het kipgehakt toe en bak in 4 - 5 minuten los.
- Blus af met witte balsamicoazijn en de sojasaus (zie Tip).

Gezondheidstip: *Let je op je zoutinname? Gebruik dan minder sojasaus of laat achterwege.*

3



Salade maken

- Voeg de tomatenpuree, suiker, BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en het water toe aan de koekenpan. Laat 2 - 3 minuten sudderen, of tot het water verdampt is. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de botersla grof.
- Meng in een saladekom de mayonaise met de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de sla en tomaat toe aan de saladekom en schep goed om.

4



Serveren

- Snijd het brood open.
- Beleg met de kipvulling en bestrooi met de geraspte kaas.
- Serveer de salade ernaast.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze risotto met worst van Brandt & Levie

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 35 - 45 min. Familie




Ui


Varkensworst met majoraan en knoflook


Venkel


Risottorijst


Mascarpone


Geraspte Goudse kaas


Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Varkensworst met majoraan en knoflook* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Venkel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Italiaanse kruiden (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3615 /864	448 /107
Vetten (g)	48	6
Waarvan verzadigd (g)	25,7	3,2
Koolhydraten (g)	82	10
Waarvan suikers (g)	13,7	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	3
Zout (g)	2,4	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Snipper de ui en snijd de venkel in kwarten.
- Verwijder de harde kern en snijd de venkel in zeer dunne reepjes.
- Houd het eventuele venkelloof apart ter garnering.

2



Mengen

- Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker, een snuf zout en 1/3 van de venkel. Zet apart tot serveren. Roer af en toe door.
- Bereid de bouillon in een steelpan.

3



Worstvlees bakken

- Snijd het vel van de worst open en knijp het vlees uit het vel.
- Verhit een klontje roomboter in een wok of hapjespan op hoog vuur. Bak het worstvlees met de Italiaanse kruiden, de ui en de overige venkel in 3 minuten los.
- Bak daarna, afgedekt, nog 4 - 5 minuten op middellaag vuur.

4



Bouillon toevoegen

- Roer de risottorijst door het worstvlees en bak 2 minuten op laag vuur.
- Voeg de bouillon geleidelijk toe, 1 soeplepel per keer.
- Laat de risottorijst de bouillon langzaam opnemen en roer regelmatig door (zie Tip).

Tip: *Een klassieke risotto wordt met wijn gemaakt. Heb je nog witte wijn in huis? Blus de risottorijst dan af met een scheut wijn voordat je de bouillon toevoegt.*

5



Risotto koken

- De risotto is gaar zodra de korrels van buiten zacht zijn, maar nog een lichte bite hebben van binnen. Dit duurt ongeveer 18 - 20 minuten.
- Voeg eventueel extra water of bouillon toe om de korrels verder te garen.

6



Serveren

- Roer de mascarpone en het grootste deel van de geraspte kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de risotto op diepe borden en leg de venkelsalade erbovenop.
- Garneer met de overige geraspte kaas en het eventuele achtergehouden venkelloof.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze shakshuka met verse geitenkaas

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 30 - 40 min. Vegetarisch Fit & Bewust




Ui


Knoflookteen


Rode peper


Wortel


Verse krulpeterselie


Midden-Oosterse kruidenmix


Ei


Tomatenblokjes


Tomaat


Paprika


Maanzaadbroodje


Geitenkaas

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

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
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ei* (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Maanzaadbroodje* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Geitenkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3297 /788	460 /110
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	14,9	2,1
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	21,6	3
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	3,2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 210 graden.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snijd de wortel, tomaat en paprika in kleine blokjes.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de wortel 3 - 4 minuten. Voeg de overige gesneden ingrediënten en de Midden-Oosterse kruidenmix toe en bak nog 2 minuten.

2



Saus maken

- Snijd de peterselie fijn.
- Roer de tomatenblokjes en de helft van de peterselie erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en laat 5 - 7 minuten zonder deksel zachtjes koken (zie Tip).
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Laat de saus zo veel mogelijk inkoken; de eieren garen gemakkelijker in een dikkere saus.*

3



Eieren pocheren

- Maak voor elk ei een kuiltje in de saus.
- Breek de eieren in de kuiltjes en zorg dat ze diep in de saus liggen. Breng de eieren op smaak met peper en zout.
- Verkruimel de kaas erboven, dek de hapjespan af en laat de eieren in 4 - 6 minuten stollen (zie Tip).

Tip: *De kooktijd van de eieren hangt af van je hapjespan. Controleer de eieren regelmatig en kook eventueel langer of korter.*

4



Serveren

- Haal het deksel van de hapjespan, zet het vuur iets hoger en laat 2 - 4 minuten verder pocheren zodat overtollig vocht verdampt.
- Bak ondertussen het broodje 6 - 8 minuten in de oven.
- Verdeel de shakshuka over de borden. Garneer met de overige peterselie.
- Serveer met het broodje.

+ Bak de gehaktballen rondom bruin en tot ze gaar zijn. Keer regelmatig om en serveer op het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze pokébowl met garnalen en ponzumayonaise

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Ponzu


Sushirijst


Garnalen


Mini-komkommer


Wittekool en wortel


Sesamolie


Knoflookteen


Mango


Gomasio


Sojasaus met minder zout


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ponzu (g)	12	24	36	48	60	72
Sushirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mango* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sojasaus met minder zout (ml)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	451 /108
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	6,9	1,1
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	23,4	3,7
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	22	4
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Rijst koken

- Breng de aangegeven hoeveelheid water aan de kook in een pan. Voeg een snufje zout toe en kook de rijst, afgedekt, 12 - 13 minuten op laag vuur. Voeg eventueel meer kokend water toe als de rijst te snel droogkookt.
- Zet het vuur uit en roer de helft van de wittewijnazijn en de helft van de suiker door de rijst.
- Dek de pan af en houd apart tot serveren.

2



Toppings maken

- Meng in een kom de koolmix met de sesamolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes en voeg toe aan een andere kom. Voeg de overige wittewijnazijn en de overige suiker toe en meng goed.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes.

3



Garnalen bakken

- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen en de knoflook 3 minuten (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een kleine kom de mayonaise met de ponzu.

Tip: *Houd je van pittig? Voeg dan wat sambal naar smaak toe.*

4



Serveren

- Verdeel de rijst over de kommen. Verdeel alles erbovenop.
- Garneer met de gomasio.
- Besprenkel met de sojasaus en de ponzumayonaise.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze tagliatelle met kip en guanciale

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Verse tagliatelle


Guanciale

+ Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse tagliatelle* (g)	125	250	375	500	625	750
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	721 /172
Vetten (g)	52	9
Waarvan verzadigd (g)	23,5	4
Koolhydraten (g)	85	15
Waarvan suikers (g)	14,3	2,5
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 4 - 6 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de hapjespan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze dahl met krokante kikkererwten en naan

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

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



- Ui
- Wortel
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Rode splitlinzen
- Spinazie
- Naan met kruiden
- Limoen
- Kikkererwten
- Afrikaanse kruidenmix
- Verse koriander
- Verse gember
- Kerriepoeder
- Biologische volle yoghurt

+ Naanbrood met kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Naan met kruiden (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Verse gember* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3251 /777	413 /99
Vetten (g)	37	5
Waarvan verzadigd (g)	17,1	2,2
Koolhydraten (g)	74	9
Waarvan suikers (g)	20,2	2,6
Vezels (g)	28	3
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Bereid de bouillon.
- Snipper de ui. Rasp de gember met een fijne rasp.
- Snijd de wortels in blokjes van ongeveer 1 cm (zie Tip).

Tip: *Zorg dat je de wortels goed klein snijdt, anders worden ze niet gaar.*

2



Dahl maken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui, wortels en gember 2 - 3 minuten. Roer het kerriepoeder, de tomatenpuree en de helft van de Afrikaanse kruidenmix erdoorheen.
- Bak nog 2 minuten. Voeg de kokosmelk en de bouillon toe en breng aan de kook.

3



Linzen toevoegen

- Voeg de linzen toe, breng op smaak met peper en zout en dek af met het deksel.
- Kook de dahl, afgedekt, 10 minuten. Voeg vervolgens de spinazie toe.
- Meng goed en kook nog 10 minuten, of tot de linzen gaar zijn.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als de dahl te droog lijkt.

4



Kikkererwten roosteren

- Giet de kikkererwten af, spoel af en dep droog met keukenpapier.
- Voeg de kikkererwten en de overige Afrikaanse kruidenmix toe aan een kom.
- Besprenkel met een scheutje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.
- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier rooster 15 - 20 minuten in de oven.

5



Afmaken

- Bak de naan 3 - 4 minuten in de oven en snijd in driehoekjes.
- Snijd de koriander fijn.
- Rasp de schil van de limoen. Snijd de limoen in 6 partjes.
- Meng in een kom de yoghurt met wat limoenrasp naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.

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

6



Serveren

- Knijp, wanneer de dahl gaar is, 1 limoenpartje per persoon erboven uit. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de dahl in kommen en verdeel de krokante kikkererwten erover.
- Besprenkel met de yoghurtsaus en garneer met de koriander.
- Serveer met de naan en de overige limoenpartjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze kipgehaktballetjes in champignonroomsaus

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 40 - 50 min. Fit & Bewust




Aardappelen


Ui


Knoflookteen


Champignons


Kookroom


Sperziebonen


Basilicumcrème


Verse bieslook


Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

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
Kookroom (g)	75	150	225	300	375	450
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Basilicumcrème (ml)	10	15	18	24	33	39
Verse bieslook* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kipgehaktballetjes met Mediterrane kruiden* (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Zelf toevoegen						
Zoutarme paddenstoelen- of groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] roomboter (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)	3243 /775	461 /110
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,8	3
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,8	0,3

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. Voeg toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster 25 - 30 minuten in de oven. Schep halverwege om.

2



Champignons snijden

- Bereid de bouillon.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de champignons in plakjes.

Weetje: *De champignons in dit recept bevatten niacine – een mineraal dat je zenuwstelsel ondersteunt.*

3



Champignons bakken

- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur.
- 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.
- Roer de mosterd en de kookroom erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat 8 - 9 inkoken.

4



Gehaktballetjes bakken

- Halveer ondertussen de gehaktballetjes.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de gehaktballetjes 6 - 8 minuten, of tot rondom bruin.

5



Sperziebonen bereiden

- Verwijder ondertussen de steelaanzet van de sperziebonen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan 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 erdoor en breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Snijd of knip de bieslook fijn.
- Serveer de aardappelen op borden met alles ernaast.
- Schenk de champignonsaus eroverheen en garneer met de bieslook.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's snelle eenpansbolognese

met mozzarella en basilicum

Totale tijd: 25 - 35 min.



- Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden
- Penne
- Knoflookteen
- Rode peper
- Mix van ui, wortel en bleekselderij
- Tomatenpuree
- Passata
- Siciliaanse kruidenmix
- Geraspte mozzarella
- Biologische halfvolle melk
- Vers basilicum

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Half-om-halfgehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mix van ui, wortel en bleekselderij* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Geraspte mozzarella* (g)	25	50	75	100	125	150
Biologische halfvolle melk* (ml)	50	100	150	200	250	300
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zelf toevoegen						
Zoutarme runderbouillon (ml)	150	300	450	600	750	900
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)	3418 /817	511 /122
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	88	13
Waarvan suikers (g)	16,5	2,5
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	42	6
Zout (g)	2,8	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de groentemix 5 - 6 minuten afgedekt. Roer af en toe door.
- Bereid ondertussen de bouillon.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de zaadjes uit de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd de rode peper fijn.

2



Gehakt bakken

- Voeg het gehakt, de knoflook en de rode peper toe en bak het gehakt in nog 3 minuten los.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut.
- Voeg de Siciliaanse kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.

3



Afmaken

- Voeg de melk, de passata, de bouillon en de pasta toe en meng goed.
- Laat 15 minuten afgedekt pruttelen. Roer regelmatig door.
- Voeg eventueel een scheutje water toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Serveer de pasta op diepe borden.
- Garneer met de basilicum en de kaas.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's gochujang-traybake met kip en yoghurt

met krieltjes, tomaten en courgette

Totale tijd: 45 - 55 min.




Krieltjes


Gochujang


Zoet-pittige chilisaus


Rode ui


Courgette


Knoflookteen


Verse tijm


Midden-Oosterse kruidenmix


Biologische volle yoghurt


Kippendijfilet


Mini-romatomaten

Kippendijfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zoet-pittige chilisaus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Kippendijfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2841 /679	362 /87
Vetten (g)	27	3
Waarvan verzadigd (g)	6	0,8
Koolhydraten (g)	73	9
Waarvan suikers (g)	27,8	3,5
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	30	4
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Was de krieltjes en halveer ze. Snijd eventuele grotere krieltjes in kwarten. Snijd de ui in partjes.
- Voeg de ui en de aardappelen toe aan een kom en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om.
- Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 10 minuten in de oven.

2



Groenten voorbereiden

- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de courgette in halve maantjes.
- Verwijder de takjes van de tijm en snijd de blaadjes fijn.
- Voeg alle drie toe aan dezelfde kom. Voeg de tomaten, de Midden-Oosterse kruidenmix, de suiker en de balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Besprenkel met olijfolie en schep goed om.

3



Kip toevoegen

- Dep de kip droog met keukenpapier.
- Meng in een kleine kom de kip met de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de zoet-pittige chilisaus. Breng op smaak met peper en zout.
- Leg de groenten en de kip naast de aardappelen.
- Bak 20 - 25 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.

4



Serveren

- Serveer de traybake op borden.
- Verdeel de yoghurt erover.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Miljuschka's gebakken rijst met garnalen

met pindasaus, gefrituurde uitjes en bloemkoolrijst

Totale tijd: 25 - 35 min.




Bruine snelkookrijst


Bloemkoolrijst


Garnalen


Knoflookteen


Bosui


Sperziebonen


Rode currypasta


Nasi-bamikruidenmix


Gefrituurde uitjes


Pindasaus

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Bloemkoolrijst* (g)	100	200	300	400	500	600
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bosui* (g)	62½	125	187½	250	312½	375
Sperziebonen* (g)	100	150	225	300	375	450
Rode currypasta* (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Nasi-bamikruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gefrituurde uitjes (g)	15	30	45	60	75	90
Pindasaus* (g)	60	120	180	240	300	360
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] ketjap manis	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3326 /795	657 /157
Vetten (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	8	1,6
Koolhydraten (g)	80	16
Waarvan suikers (g)	13,5	2,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,7	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan en kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en houd apart.
- Schep de rijst op een bord en bewaar in de koelkast tot verder gebruik.
- Snijd de bosui in fijne ringen en bewaar het witte en groene gedeelte apart van elkaar.
- Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd in drie gelijke stukken. Pers de knoflook of snijd fijn.

2



Garnalen bakken

- Verwarm de pindasaus 3 - 5 minuten in een steelpan op middelhoog vuur. Houd warm tot serveren.
- Dep ondertussen de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de garnalen in 3 minuten gaar. Haal daarna uit de hapjespan en houd apart.

3



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in dezelfde hapjespan en bak de sperziebonen 4 minuten.
- Voeg de knoflook en het witte gedeelte van de bosui toe en bak nog 2 minuten.
- Voeg de rijst, de bloemkoolrijst en de currypasta toe. Roerbak 3 minuten op hoog vuur.
- Voeg de nasi-bamikruidenmix en de garnalen toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer alles op diepe borden.
- Besprenkel met de pindasaus en wat ketjap naar smaak.
- Garneer met het groene gedeelte van de bosui en de gefrituurde uitjes.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Varkensworst met stamppot van spruitjes

met spekjes, uienchutney en Belgische kruidenmix

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



- Varkensboerenworst
- Spekreepjes
- Aardappelen
- Rode ui
- Spruiten
- Belgische kruidenmix voor gehakt
- Uienchutney

SEIZOENS INGREDIËNT

Seizoensingrediënt in je box! Spruiten zijn dé herfst- en wintergroente: fris, voedzaam en vol van smaak. Lekker op koude dagen in hartige stoofschotels of knapperig geroosterd uit de oven.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Varkensboerenworst* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Spekreepjes* (g)	25	50	80	100	130	150
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten* (g)	150	300	450	600	750	900
Belgische kruidenmix voor gehakt (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Uienchutney* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2862 /684	448 /107
Vetten (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	21,5	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Was of schil de aardappelen en snijd in grove stukken.
- Houd 3 spruiten per persoon apart. Halveer de overige spruiten.
- Zorg dat de spruiten en aardappelen net onder water staan in een pan.
- Voeg een flinke snuf zout toe en kook, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt apart.

2



Spekjes bakken

- Verhit een koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Bak de spekjes 3 - 4 minuten. Haal daarna uit de koekenpan en houd apart.
- Snijd ondertussen de achtergehouden spruiten in halve ringen. Snijd de ui in ringen.
- Bereid de bouillon.

3



Jus maken

- Bak in dezelfde koekenpan de ui 3 - 4 minuten op middelhoog vuur.
- Blus af met de zwarte balsamicoazijn en de bouillon.
- Voeg de uienchutney toe en meng goed.
- Breng aan de kook en laat zachtjes inkoken tot serveren.

4



Worst bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de worst in 2 minuten rondom bruin.
- Dek de koekenpan af en bak 3 minuten verder.
- Voeg de gesneden spruiten toe en bak de worst in nog 6 - 8 minuten gaar. Schep af en toe om.

5



Afmaken

- Stamp de aardappelen en spruiten met een scheutje melk, de Belgische kruidenmix (let op: dit ingrediënt kan snel overheersend worden! Gebruik naar smaak) en de mosterd tot een grove puree.
- Breng op smaak met peper en zout en roer de spekjes erdoor.

Weetje: *De spruitjes in dit recept bevatten riboflavine – een vitamine die de gezondheid van je huid en gezichtsvermogen ondersteunt.*

6



Serveren

- Verdeel de stoemp over de borden.
- Leg de worst erbovenop en garneer met de gebakken spruiten.
- Serveer met de uiensaus.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Belgische klassieker: zalmfilet in bieslooksaus met zure room

met aardappelpuree, broccoli en gomasio

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




Aardappelen


Zalmfilet


Knoflookteen


Sjalot


Broccoli


Verse bieslook


Biologische zure room


Gomasio-tuinkruidenmix

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Sjalot (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli* (g)	250	360	500	720	860	1080
Verse bieslook* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio-tuinkruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme vis- of groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Bloem (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] melk	splash					
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

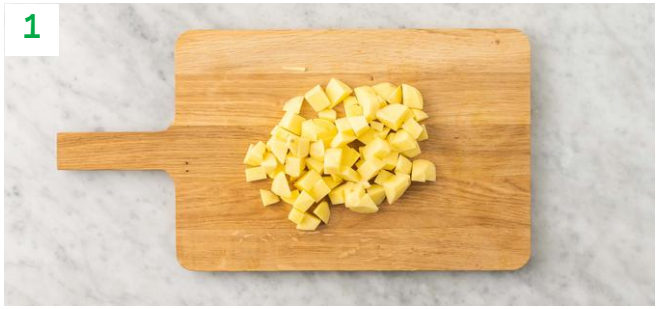
Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3079 /736	438 /105
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	16,9	2,4
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan suikers (g)	4,9	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,9	0,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in 2 pannen.
- Schil de aardappelen of was grondig en snijd in grove stukken.
- Kook in de eerste pan de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten. Giet daarna af en houd afgedekt apart.
- Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Kook in de tweede pan de broccoli 5 - 7 minuten. Giet af en laat uitstomen.

2



Saus maken

- Bereid de bouillon.
- Snipper de sjalot en pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de bieslook fijn.
- Verhit een klontje roomboter in een steelpan op middelmatig vuur. Bak de knoflook en sjalot 2 - 3 minuten.
- Roer de bloem erdoor en bak 1 - 2 minuten. Blus daarna af met de bouillon.

3



Aardappelen stampen

- Roer goed door met een garde en verlaag het vuur. Laat 5 - 10 minuten zachtjes inkoken.
- Haal de steelpan van het vuur, roer de zure room en de helft van de bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Stamp de aardappelen, een klontje roomboter en een scheutje melk met een aardappelstamper tot een puree.
- Roer de mosterd en overige bieslook erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de vis 2 - 3 minuten op de huid. Draai om en bak nog 1 - 2 minuten.
- Serveer alles op borden en schenk de saus erover.
- Garneer de broccoli met de gomasio-kruidenmix.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Knapperige bao buns met kip en zoete gochujangdressing

met rodekoolsalade, gele wortel en zwarte sesamzaadjes

Totale tijd: 25 - 35 min. Lekker snel





Bao-broodje



Panko paneermeel



Zwart sesamzaad



Gesneden rodekool



Gochujang



Gele wortel



Zoete Aziatische saus



Koreaanse kruidenmix



Kippendijreepjes met mediterrane kruiden

Kippendijreepjes met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bao-broodje (stuk(s))	3	6	9	12	15	18
Panko paneermeel (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Zwart sesamzaad (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gesneden rodekool* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	12½	25	37½	50	62½	75
Gele wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	17½	35	52½	70	87½	105
Koreaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijreepjes met mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4058 /970	735 /176
Vetten (g)	42	8
Waarvan verzadigd (g)	6,7	1,2
Koolhydraten (g)	106	19
Waarvan suikers (g)	18,7	3,4
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	4,3	0,8

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kleine kom de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) met de zoete Aziatische saus.
- Snijd de wortel in dunne staafjes en verdeel over de helft van een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de gochujang.
- Meng op een diep bord de panko met de sesamzaadjes.

2



Kip voorbereiden

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de Koreaanse kruiden.
- Dep de kip droog met keukenpapier. Breng flink op smaak met peper en zout en bestrijk met de helft van de mayonaise.
- Wentel de kip door de panko en leg naast de wortel op de bakplaat.
- Besprenkel alles met zonnebloemolie en bak 10 - 12 minuten, of tot de kip goudbruin en gaar is.

3



Koolsla maken

- Meng in een saladekom de kool met de sojasaus en de overige mayonaise. Voeg eventueel extra mayonaise naar smaak toe.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bao buns 1 minuut aan de ene kant.
- Draai de bao buns om en voeg de aangegeven hoeveelheid water toe.
- Dek af met een deksel en laat 2 - 3 minuten stomen.

4



Serveren

- Vul de bao buns naar smaak met de vulling.
- Besprenkel de bao buns met de overige gochujangsaus.
- Serveer met de overige koolsla.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

SWICY SMAAKEXPLOSIE! Topping van nduja, peer en ricotta met honing

proef de combi van zoet en pittig met deze pizza

Totale tijd: 35 - 45 min.





Nduja



Venkel



Pizzadeeg



Passata



Ricotta



Mozzarella



Peer



Balsamicocrème

Prosciutto crudo

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Nduja* (g)	25	50	80	100	130	150
Venkel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Pizzadeeg* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	390	500	590
Ricotta* (g)	50	100	150	200	250	300
Mozzarella* (bol(len))	½	1	1½	2	2½	3
Peer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Balsamicocrème (ml)	4	8	12	16	20	24
Zelf toevoegen						
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4184 /1000	694 /166
Vetten (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	18	3
Koolhydraten (g)	122	20
Waarvan suikers (g)	21,7	3,6
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	37	6
Zout (g)	5,3	0,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in reepjes (zie Tip).
- Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd de peer in plakjes. Scheur de kaas in kleinere stukjes.
- Meng in een kom de passata met de balsamicoazijn.

Tip: *Bewaar eventueel het venkelloof om later als garnering te gebruiken.*

2



Pizza maken

- Leg het pizzadeeg op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de tomatensaus.
- Beleg met de venkel, de nduja (let op: pittig! Gebruik naar smaak), de peer en de kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Bak 15 - 18 minuten in de oven.

3



Honing-ricottatopping maken

- Voeg ondertussen de ricotta toe aan een hoge kom.
- Voeg de honing toe en mix met een staafmixer tot een gladde massa.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Serveer de pizza op borden en verdeel de honing-ricottatopping erover.
- Besprenkel met de balsamicocrème.

Garneer met het extra ingrediënt.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sportersfavoriet: rijst met kikkererwtencurry met zoete aardappel

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.




Basmatirijst


Zoete aardappel


Kikkererwten


Knoflookteen


Ui


Verse gember


Spinazie


Tomatenblokjes


Verse koriander en munt


Kokosmelk


Mangochutney


Gele-currykruiden


Naanbrood met kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3816 /912	421 /101
Vetten (g)	28	3
Waarvan verzadigd (g)	15,4	1,7
Koolhydraten (g)	135	15
Waarvan suikers (g)	22,4	2,5
Vezels (g)	24	3
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Roerbak de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten. Roer de zoete aardappel erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.

2



Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat, afgedekt, 15 minuten op laag vuur koken.
- Roer de kikkererwten erdoor en kook nog 5 minuten zonder deksel (zie Tip).

Tip: *Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.*

3



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst in 10 - 12 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.

4



Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.

Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige penne met kipgehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

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




Penne


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3272 /782	687 /164
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met bruine rijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch



- Zoet-pittige chilisaus
- Panko paneermeel
- Bloemkoolroosjes
- Knoflookteen
- Bruine snelkookrijst
- Spinazie
- Wortel
- Rode ui
- Mini-komkommer
- Sojasaus
- Sesamzaad
- Mayonaise

+ Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	466 /111
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,7
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	2,3	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.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

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

4



Groenten snijden

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

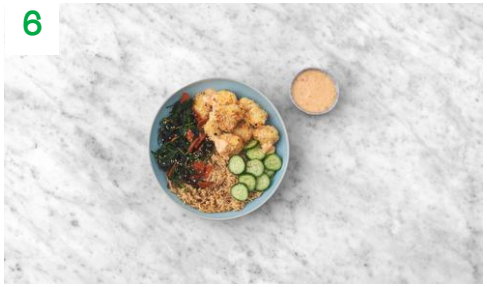
5



Groenten bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Heek met parelcouscous en kruidenkaasblokjes

met veldsla, komkommer en paprika

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




Heekfilet


Parelcouscous


Mini-komkommer


Paprika


Rode ui


Veldsla


Kruidenkaasblokjes


Siciliaanse kruidenmix

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Heekfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Veldsla* (g)	20	40	60	80	100	120
Kruidenkaasblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	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)	2803 /670	440 /105
Vetten (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	9	1,4
Koolhydraten (g)	68	11
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	2,3	0,4

Allergenen

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

1



Parelcouscous koken

- Bereid de bouillon in een pan.
- Kook de parelcouscous, afgedekt, 12 - 14 minuten.
- Roer de korrels daarna los met een vork en laat zonder deksel uitstomen.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in blokjes (zie Tip).

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

2



Vis bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de vis, de ui en de Siciliaanse kruidenmix 3 minuten per kant.
- Breng op smaak met peper en zout.

3



Salade maken

- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de wittewijnazijn, de honing en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de veldsla, komkommer, paprika, ui, kaas en parelcouscous toe en meng goed.

4



Serveren

- Serveer alles op borden.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren spaghetti met zelfgemaakte spinaziepesto

met geroosterde tomaten en pecorino

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel Vegetarisch




Volkoren spaghetti


Knoflookteen


Rode ui


Mini-romatomaten


Babyspinazie


Rucola


Vers basilicum


Citroen


Geroosterde cashewnoten


Geraspte pecorino DOP


Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Babyspinazie* (g)	60	125	180	250	305	375
Rucola* (g)	20	40	60	80	100	120
Vers basilicum* (g)	10	20	30	40	50	60
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Geroosterde cashewnoten (g)	10	20	30	40	50	60
Geraspte pecorino DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
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)	3724 /890	811 /194
Vetten (g)	54	12
Waarvan verzadigd (g)	11,6	2,5
Koolhydraten (g)	71	15
Waarvan suikers (g)	13,2	2,9
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1	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. Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Halveer de tomaten en pers de knoflook of snijd fijn.
- Snijd de ui in halve ringen. Pluk de blaadjes van het basilicum en pers de citroen uit.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten in de pan. Giet daarna af, maar bewaar wat van het kookvocht. Laat zonder deksel uitstomen.

2



Tomaten roosteren

- Meng in een ovenschaal de tomaten met de ui, de zwarte balsamicoazijn en een flinke scheut olijfolie.
- Breng goed op smaak met peper en zout en rooster 12 - 15 minuten in de oven.
- Verwarm een klein scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de spinazie 3 - 4 minuten, of tot de spinazie geslonken is.

3



Pesto maken

- Voeg de spinazie, de knoflook, het basilicum, de cashewstukjes en de helft van de kaas toe aan een hoge kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en per persoon: 1 el citroensap en 1/2 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.

4



Serveren

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

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Teriyaki wildzwijnburger met pittige koolsla op ciabatta

met gomasio-aardappelen en zoetzure komkommer

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie





Wildzwijnburger



Witte ciabatta



Aardappelen



Rode ui



Komkommer



Rodekool, wittekool en wortel



Teriyakisaus



Gomasio

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wildzwijnburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Witte ciabatta (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rodekool, wittekool en wortel* (g)	50	100	150	200	250	300
Teriyakisaus (g)	25	50	75	100	125	150
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	2	4	6	8	10	12
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4134 /988	575 /138
Vetten (g)	50	7
Waarvan verzadigd (g)	14,6	2
Koolhydraten (g)	103	14
Waarvan suikers (g)	24,9	3,5
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	4,1	0,6

Allergenen

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

1



Aardappelen roosteren

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de aardappelen in blokjes en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep goed om. Rooster 25 - 30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de komkommer in dunne plakjes.

2



Koolsla maken

- Meng in een kom de komkommer met de suiker, de helft van de wittewijnazijn en een snufje zout.
- Meng in een andere kom kom de mayonaise met de sambal en de overige wittewijnazijn.
- Voeg de wittekool en wortel toe aan de kom en meng goed door. Breng op smaak met peper en zout.
- Bak het broodje 5 - 7 minuten in de oven.

3



Burger bakken

- Meng ondertussen in een kleine kom de honing met de teriyakisaus.
- Snijd de ui in ringen.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg, wanneer de koekenpan goed heet is, de burger en de ui toe en bak de burger 2 minuten per kant.
- Giet de teriyakisaus over de burger en bak de burger en ui nog 1 - 2 minuten per kant.

4



Serveren

- Snijd het broodje open en beleg met de burger, ui, een paar zoetzure komkommerplakjes en wat van de koolsla.
- Serveer de overige zoetzure komkommer en koolsla ernaast.
- Garneer de aardappelen met de gomasio.

+ Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Visburger met romige aardappelsalade met yoghurt en dille

met radijs-mesclunsalade en citroenpartjes

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel




Gepaneerde visburger


Krieltjes


Komkommer


Citroen


Verse dille


Ui


Radijs


Biologische volle yoghurt


Mesclun

Plantaardige vissticks

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Gepaneerde visburger* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Citroen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Radijs* (bosje(s))	½	1	2	2	3	3
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mesclun* (g)	40	90	120	180	210	270
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
[Plantaardige] mayonaise (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4159 /994	497 /119
Vetten (g)	58	7
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	86	10
Waarvan suikers (g)	18	2,2
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	28	3
Zout (g)	1,8	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Was de krieltjes en snijd in plakjes van 1 cm dik.
- Kook de krieltjes 12 - 15 minuten en giet af. Spoel af onder koud water en houd apart.
- Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg toe aan een grote kom. Voeg een snufje zout toe en schep goed om. Laat 10 minuten staan en giet dan het overtollige vocht af.

2



Burger bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een koekenpan op middelmatig vuur. Bak de burger 3 minuten per kant, of tot rondom bruin.
- Snipper ondertussen de ui en snijd de dille fijn.
- Pers de helft van de citroen uit. Snijd de overige citroen in partjes.
- Verwijder het radijsblad en snijd de radijs in dunne plakken.

3



Salade maken

- Meng in een grote saladekom de extra vierge olijfolie met de suiker, de helft van de ui en de helft van de wittewijnazijn.
- Voeg de mesclun, de radijsjes en wat citroensap naar smaak toe.
- Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Houd apart tot serveren.

4



Serveren

- Meng in een grote kom de yoghurt met de mayonaise, dille, mosterd, de overige ui en de overige wittewijnazijn. Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Voeg de komkommer en krieltjes toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer alles op borden. Serveer met de citroenpartjes.

Bak het extra ingrediënt in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Veggie cheeseburgerbowl met krieltjes

met salade, augurken en gebakken ui

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




Krieltjes


Botersla


Tomaat


Rode ui


Gesneden augurken


Worcestershiresaus


Geraspte cheddar


Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®


Meatier-burger

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Botersla* (krop(pen))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (stuk(s))	1½	3	5	6	8	9
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Gesneden augurken* (g)	25	50	75	100	125	150
Worcestershiresaus (g)	10	15	20	30	35	45
Geraspte cheddar* (g)	15	25	40	50	65	75
Lecker Burgerlijk van de Vegetarische Slager®* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
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)	2795 /668	473 /113
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	11,7	2
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	12,7	2,1
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Krieltjes bakken

- Was de krieltjes en snijd doormidden. Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de krieltjes, afgedekt, 15 minuten. Schep regelmatig om.
- Haal het deksel van de hapjespan en breng op smaak met peper en zout. Bak in nog 5 - 10 minuten gaar.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Scheur ondertussen de bladeren van de sla grof.
- Snijd de tomaat in partjes. Snijd de ui in dunne halve ringen.
- Snijd de augurken fijn.

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

3



Saus maken

- Meng in een kleine kom de mayonaise met de worcestershiresaus en de helft van de fijngesneden augurken.
- Voeg de wittewijnazijn en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus toe.
- Breng op smaak met een snufje zout en meng goed. Houd apart tot gebruik.

4



Burger bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burger 3 - 4 minuten op de ene kant.
- Voeg de helft van de ui toe en draai de burger om. Verdeel de kaas erover. Bak 3 - 4 minuten verder.

5



Salade maken

- Meng in een saladekom de sla met de tomaat en de overige ui.
- Voeg de helft van de mayonaisesaus toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

6



Serveren

- Verdeel de salade en de krieltjes over diepe borden.
- Leg de burger en de gebakken ui erbovenop.
- Garneer met de overige augurken.
- Serveer met de overige saus.

Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Za'atar wraps met kipgehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

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




Witte tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Gekruid kipgehakt


Fresco spalmabile - roomkaas


Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Witte tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3787 /905	656 /157
Vetten (g)	59	10
Waarvan verzadigd (g)	13,7	2,4
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	15,6	2,7
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el sinaasappelsap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met biologisch rundergehakt | penne, basilicum en mini-romatomaten

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Mini-romatomaten


Biologisch rundergehakt


Vers basilicum


Knoflookteen


Penne


Wortel


Tomatenpuree


Worcestershiresaus


Parmigiano Reggiano DOP


Ui


Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3665 /876	590 /141
Vetten (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	15,3	2,5
Koolhydraten (g)	88	14
Waarvan suikers (g)	22,9	3,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	44	7
Zout (g)	2,4	0,4

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 11 - 13 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio zalm | met hoisinsaus en sticky soja-groenten

met furikake-rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Biologische zalmfilet met huid


Hoisinsaus


Jasmijnrijst


Ui


Courgette


Furikake


Sesamolie


Gomasio


Limoen


Knoflookteen


Rode puntpaprika

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3268 /781	646 /155
Vetten (g)	34	7
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,9
Koolhydraten (g)	89	18
Waarvan suikers (g)	21,6	4,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,1	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. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, ze de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 12 - 15 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, sambal en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

+ Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio steak | met witte kaas en zoetzure ui

op bulgur met spinazie, paprika en tomaat

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel




Rode ui


Paprika


Tomaat


Witte kaas


Italiaanse kruiden


Spinazie


Biologische steak


Bulgur

Gemarineerde steak

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomaat (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	150	200	250	300
Biologische steak* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarm paddenstoelen- of groentebouillonblokje (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Rodewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] mayonaise (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3807 /910	731 /175
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	11,2	2,1
Koolhydraten (g)	77	15
Waarvan suikers (g)	15,9	3,1
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	44	8
Zout (g)	3,3	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Haal de steak uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen.
- Zet de bulgur onder water in een pan. Verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur 10 minuten, of tot gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de ui in dunne halve ringen.

2



Zoetzure ui maken

- Meng in een kom de suiker met de helft van de rodewijnazijn.
- Voeg de helft van de ui toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed en houd apart. Roer af en toe door.
- Snijd de paprika en tomaat in blokjes.
- Meng in een kom de mayonaise met de overige rodewijnazijn.

3



Steak bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de steak 1 - 3 minuten per kant.
- Haal uit de koekenpan en breng op smaak met peper. Laat rusten onder aluminiumfolie.
- Verhit een scheutje olijfolie in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Bak de paprika, de Italiaanse kruiden en de overige ui 3 - 4 minuten.

4



Serveren

- Voeg de spinazie, de tomaat, de zoetzure ui, de zwarte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie toe aan de bulgur. Meng goed.
- Serveer de bulgur op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de mayonaise en verkruimel de kaas erover.

+ Bak het vlees 1 - 3 minuten per kant in een koekenpan op hoog vuur. Voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bio zalmfilet | in honing-mosterdsaus met krieltjes

met regenboogwortels en verse tijm

Totale tijd: 40 - 50 min. Familie Fit & Bewust




Krieltjes


Wortel


Biologische zalmfilet met huid


Knoflookteen


Verse tijm


Gele wortel


Rode ui

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Biologische zalmfilet met huid* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse tijm* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Gele wortel* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zoutarme groentebouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Bruine basterdsuiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2979 /712	424 /101
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	22,2	3,2
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	0,6	0,1

Allergenen

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

1



Krieltjes roosteren

- Verwarm de oven voor op 220 graden.
- Bereid de bouillon.
- Was de krieltjes en halveer ze, snijd eventuele grote krieltjes in vieren.
- Voeg de krieltjes toe aan een kom en besprenkel met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Airfryertip: *Besprenkel de aardappelen met olie en bak 15 - 25 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

2



Groenten snijden

- Verdeel de krieltjes over één zijde van een bakplaat met bakpapier en rooster 30 - 35 minuten in de oven, schep halverwege om.
- Halveer beide wortels in de lengte en snijd in halve maantjes van 1 cm dik.
- Snijd de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Ris de blaadjes van 1/2 tijmtakje per persoon en snijd grof. Meng in een kleine kom de honing met de mosterd.

3



Groenten stoven

- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui en wortel 1 minuut.
- Voeg de knoflook, tijm, suiker en bouillon toe. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten koken.
- Haal het deksel van de hapjespan en bak de groenten nog 2 minuten zonder deksel.

4



Serveren

- Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de honing-mosterdsaus over de vis.
- Leg de vis op de andere helft van de bakplaat met bakpapier en bak de vis de laatste 10 - 12 minuten met de krieltjes mee in de oven.
- Serveer de vis met de krieltjes en de wortel.

Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Aziatisch geïnspireerde noedelsalade met veggie gehakt

met pinda's en verse koriander

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



- Knoflookteen
- Plantaardig rulgehakt
- Gemberpuree
- Zoete Aziatische saus
- Ketjap manis
- Rode peper
- Rode ui
- Komkommer
- Pruimtomaat
- Verse koriander
- Ongezouten pinda's
- Verse udonnoedels
- Citroen

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Plantaardig rulgehakt* (g)	75	150	225	300	375	450
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Ketjap manis (g)	20	40	60	80	100	120
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Ongezouten pinda's (g)	10	20	30	40	50	60
Verse udonnoedels (g)	110	220	330	440	550	660
Citroen* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus			naar smaak			
Peper en zout			naar smaak			
Zonnebloemolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2368 /566	421 /101
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,4
Koolhydraten (g)	74	13
Waarvan suikers (g)	31	5,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	3,2	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

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

2



Salade maken

- Snijd de komkommer in halve maantjes.
- Snijd de tomaat in partjes en de ui in halve ringen (zie Tip).
- Snijd de koriander fijn.
- Voeg dit alles toe aan een saladekom en meng goed.

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

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

3



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak het gehakt 4 - 5 minuten.
- Voeg de noedels en 2/3 van de saus toe, meng goed en bak nog 2 minuten.
- Hak ondertussen de pinda's grof en snijd de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) in fijne ringen.

4



Serveren

- Voeg de noedels toe aan de saladekom en meng goed.
- Verdeel over borden en garneer met de pinda's. Serveer met de eventuele overige citroenpartjes.
- Besprenkel met de overige saus en breng op smaak met peper.
- Voeg rode peper en/of sojasaus naar smaak toe.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Ghanees-geïnspireerde stoof met rundergehakt en pinda

met bio rundergehakt | rijst, zoete aardappel, limoen en spinazie

Totale tijd: 20 - 30 min. Lekker snel



- Basmatirijst
- Wortel
- Spinazie
- Taginepasta
- Zoete aardappel
- Rode ui
- Pindakaas
- Afrikaanse kruidenmix
- Biologisch rundergehakt
- Limoen

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Deze taginepasta combineert warme specerijen met zoete abrikoos, tomaat en knoflook, en geeft elk gerecht een rijke, hartig-zoete diepgang.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ Gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Basmatirijst (g)	75	150	225	300	375	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Taginepasta (g)	22½	45	67½	90	112½	135
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Pindakaas (bakje(s))	1	2	3	4	5	6
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologisch rundergehakt* (g)	125	250	375	500	625	750
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3966 /948	459 /110
Vetten (g)	45	5
Waarvan verzadigd (g)	14,4	1,7
Koolhydraten (g)	97	11
Waarvan suikers (g)	15,1	1,7
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	41	5
Zout (g)	3,6	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Kook het water voor de rijst in een pan en kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Schil de zoete aardappel en wortel of was grondig en snijd in blokjes van 1 cm.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een hapjespan op hoog vuur. Bak de wortel en de zoete aardappel met een scheutje water, afgedekt, 5 minuten.
- Snipper ondertussen de ui en voeg toe aan de hapjespan.
- Voeg het gehakt toe en bak in 2 - 3 minuten los.
- Roer de Afrikaanse kruiden erdoor en bak nog 1 minuut.

3



Afmaken

- Scheur de spinazie in delen klein boven de hapjespan. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de bouillon, de pindakaas en de taginepasta toe, meng goed en breng aan de kook.
- Dek af met het deksel en laat 4 minuten zachtjes koken op middelhoog vuur, of tot serveren.
- Rasp de schil van de limoen en snijd in partjes.

4



Serveren

- Serveer de rijst op borden met de stoof erbovenop.
- Garneer met de limoenrasp naar smaak en serveer de limoenpartjes ernaast.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Harira-stijl soep met geroosterde kikkererwten

met Afrikaanse kruiden, labne en volkoren pitabrood

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Linzen


Afrikaanse kruidenmix


Rode ui


Wortel


Verse gember


Verse bladpeterselie


Labne


Kikkererwten


BBQ-rub


Dadelstukjes


Volkoren pitabrood


Tomatenblokjes


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Heekfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Linzen (pak(ken))	½	1	1	2	2	3
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Wortel* (stuk(s))	1	1	2	2	3	3
Verse gember* (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Labne* (g)	40	80	120	150	200	230
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	2	2	3	3
BBQ-rub (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dadelstukjes (g)	20	40	60	80	100	120
Volkoren pitabrood (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Zoutarme groentebouillon (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3523 /842	353 /84
Vetten (g)	26	3
Waarvan verzadigd (g)	4	0,4
Koolhydraten (g)	105	10
Waarvan suikers (g)	36,9	3,7
Vezels (g)	36	4
Eiwit (g)	32	3
Zout (g)	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 220 graden en bereid de bouillon (zie Tip).
- Rasp de gember. Snipper de ui grof.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Halveer de wortel in de lengte en snijd in dunne halve maantjes.
- Snijd de puntpaprika in kleine blokjes.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Vervang de bouillon dan door kokend water.*

2



Soep maken

- Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de gember, knoflook, ui, wortel, puntpaprika en dadelstukjes toe en bak 2 - 3 minuten.
- Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 8 - 10 minuten koken.

3



Kikkererwten bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet. Houd de helft van de kikkererwten apart om later in de soep te gebruiken.
- Dep de overige kikkererwten droog met keukenpapier. Voeg de droge kikkererwten toe aan een kom.
- Voeg de BBQ-rub (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en een klein scheutje olijfolie toe.
- Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

4

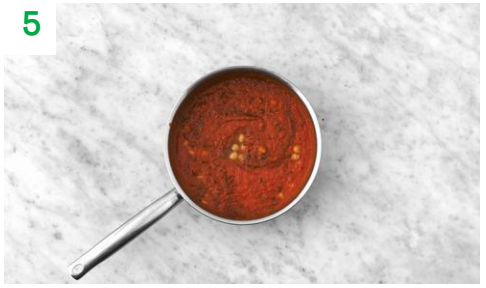


Pita's bakken

- Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier en rooster 20 minuten in de oven, of tot de kikkererwten goudbruin en krokant zijn.
- Bak de pita's 4 - 6 minuten mee in de oven, of rooster de pita's in een broodrooster.
- Hak de peterselie grof. Laat de linzen uitlekken.

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

5



Soep afmaken

- Voeg de Afrikaanse kruidenmix toe aan de soep en pureer het geheel met een staafmixer.
- Roer de linzen en de achtergehouden kikkererwten door de soep.
- Proef de soep en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Verhit het geheel nog 2 - 3 minuten.

6



Serveren

- Serveer de soep in diepe borden.
- Leg de geroosterde kikkerertwen erbovenop en garneer met de peterselie en de labne.
- Serveer de pita's ernaast.

Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Tikka masala met flespompoen en mangochutney

met bruine rijst, amandelschaafsel en sperziebonen

Totale tijd: 40 - 50 min. Vegetarisch



- Flespompoen
- Knoflookteen
- Bruine snelkookrijst
- Ui
- Sperziebonen
- Tomatenpuree
- Tikka masalapasta
- Crème fraîche
- Mangochutney
- Amandelschaafsel

NIEUW INGREDIËNT

Nieuw ingrediënt in je box! Tikka masalapasta: een smaakvolle basis vol Indiase kruiden en specerijen. Perfect voor een romig gerecht met een milde, warme kick.
Wat vond je van dit ingrediënt? Scan de QR-code en laat het ons weten.

+ Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Flespompoen* (stuk(s))	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sperziebonen* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomatenpuree (kuipje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tikka masalapasta (g)	37½	75	112½	150	187½	225
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Amandelschaafsel (g)	10	20	30	40	50	60
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	175	350	525	700	875	1050
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
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)	3577 /855	421 /101
Vetten (g)	35	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1
Koolhydraten (g)	114	13
Waarvan suikers (g)	15,9	1,9
Vezels (g)	16	2
Eiwit (g)	16	2
Zout (g)	2,7	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon.
- Breng het water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Schil de flespompoen en snijd de hals van de ronde onderkant af. Halveer de onderkant in de lengte en verwijder de zaden en de draderige binnenkant.
- Snijd de flespompoen in blokjes van 1 cm.

2



Flespompoen roosteren

- Verdeel de flespompoen over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Schep goed om en bak 18 - 20 minuten in de oven. Schep halverwege om.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen en pers de knoflook of snijd fijn.
- Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en snijd in 3 gelijke stukken.

3



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, 10 minuten.
- Zet het vuur uit en laat, afgedekt, 5 minuten staan.
- Verhit ondertussen een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui 4 - 5 minuten.
- Voeg de knoflook, de tomatenpuree en de tikka masalapasta toe en bak 1 minuut. Voeg dan de bouillon en de sperziebonen toe.

4



Serveren

- Breng de curry aan de kook, verlaag dan het vuur en kook 8 - 10 minuten.
- Haal van het vuur en roer de crème fraîche, de flespompoen, de mangochutney en eventueel een scheutje water erdoor.
- Serveer de rijst in kommen en schep de curry erbovenop.
- Garneer met de amandelen.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Koreaanse stijl bibimbapbowl met kipgehakt en gochujang

haal de foodtrend in huis!

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Wortel


Knoflookteen


Sperziebonen


Gochujang


Jasmijnrijst


Gekruid kipgehakt


Rode ui

Oosters gekruid rundergehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen* (g)	100	200	300	400	500	600
Gochujang* (g)	15	25	40	50	65	75
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Gekruid kipgehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Zelf toevoegen						
Water voor de rijst (ml)	150	300	450	600	750	900
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Water voor saus (ml)	25	50	75	100	125	150
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2452 /586	407 /97
Vetten (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	3,2	0,5
Koolhydraten (g)	87	14
Waarvan suikers (g)	19,8	3,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,5	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng de aangegeven hoeveelheid water voor de rijst aan de kook in een pan.
- Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten.
- Draai het vuur uit en laat de rijst 5 minuten afgedekt staan.

2



Groenten snijden

- Snijd de ui in halve ringen.
- Snijd met een dunschiller of kaasschaaf de wortel in dunne linten.
- Meng in een kleine kom de wortel met de ui, de wittewijnazijn, de suiker en een snufje zout. Houd apart tot verder gebruik.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen.

Weetje: *De sperziebonen in dit recept bevatten is rijk aan vezels, waarmee het bijdraagt aan een regelmatige stoelgang.*

3



Sperziebonen roerbakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de sperziebonen 2 - 3 minuten.
- Draai het vuur naar middelhoog, voeg de helft van de knoflook toe en roerbak 1 minuut.
- Voeg een scheutje water toe en kook, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Haal uit de koekenpan, dek af met aluminiumfolie en houd apart.

4



Gehakt bakken

- Bak in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur het gehakt in 3 minuten los.
- Meng de overige knoflook erdoor en bak nog 1 minuut.

5



Saus maken

- Meng in een kom de sojasaus met de honing, de gochujang (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en de aangegeven hoeveelheid water voor de saus.
- Voeg toe aan de koekenpan, meng goed en breng aan de kook.
- Draai het vuur lager en laat 2 - 3 minuten pruttelen, of tot de saus is ingekookt.

6



Serveren

- Schenk het vocht van de wortels bij de rijst en maak los met een vork.
- Serveer de rijst in kommen met de rest erbij.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met garnalen en sinaasappelvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

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




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Garnalen


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer


Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2489 /595	511 /122
Vetten (g)	18	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,9
Koolhydraten (g)	81	17
Waarvan suikers (g)	19,8	4,1
Vezels (g)	14	3
Eiwit (g)	31	6
Zout (g)	2,4	0,5

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de sinaasappel in blokjes. Pers de overige sinaasappel uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Garnalen bakken

- Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de wortel en de ui 6 - 8 minuten.
- Voeg de garnalen en de helft van de Afrikaanse kruidenmix toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het sinaasappelsap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappelvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en sinaasappelblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige sinaasappelvinaigrette.

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Vol-au-vents met kipcurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

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




Pasteitje


Rode puntpaprika


Ui


Knoflookteen


Kipfilethaasjes


Wortel


Kerriepoeder


Rucola


Verse bladpeterselie


Mini-komkommer

Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pasteitje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme kippenbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3301 /789	557 /133
Vetten (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	23,1	3,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,8
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	36	6
Zout (g)	1,2	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wortel in halve maantjes en snijd de kip in reepjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de kip en de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie toe aan de hapjespan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje roomboter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de pasteitjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de pasteitjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Roerbak met garnalen, noedels en zoete Aziatische saus

met wittekool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel




Garnalen


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met wittekool

+ Gemarineerde biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2544 /608	574 /137
Vetten (g)	17	4
Waarvan verzadigd (g)	5,4	1,2
Koolhydraten (g)	84	19
Waarvan suikers (g)	15,6	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	6
Zout (g)	4,9	1,1

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3



Garnalen bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de sambal en de sojasaus toe (zie Tip).
- Roerbak 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de hapjespan en koekenpan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sweet & sticky kippendijreepjes met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Bulgur


Kippendijreepjes


Knoflookteen


Rode ui


Paprika


Komkommer


Verse bladpeterselie en munt


Biologische volle yoghurt


Mangoketchup


Za'atar


Hello Harissa

Varkensreepjes met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4761 /1138	405 /97
Vetten (g)	75	6
Waarvan verzadigd (g)	23,7	2
Koolhydraten (g)	88	7
Waarvan suikers (g)	25,3	2,1
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	33	3
Zout (g)	3,3	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de kip 7 minuten.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar bewaar de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pittige curry met veggie kipstukjes in rijke kruidige kokossaus

met rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Jasmijnrijst
- Paprika
- Kokosmelk
- Sojasaus
- Cherrytomaten in blik
- Verse koriander
- Gesneden ui
- Gele-currykruiden
- Knoflookteen
- Rode peper
- Gemberpuree
- Plantaardige kipstukjes
- Afrikaanse kruidenmix

+ Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3674 /878	592 /141
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	17,2	2,8
Koolhydraten (g)	96	16
Waarvan suikers (g)	22,8	3,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,4	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 12 - 15 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de veggie kipstukjes, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Ruitjescourgette met romige bonenstoof

met bruine rijst, Grana Padano en groene pesto

Totale tijd: 15 - 25 min. Lekker snel Vegetarisch

We hebben de groene pesto in dit recept vervangen. De groene pesto die je ontvangt bevat andere allergenen. Lees altijd de productinformatie op de etiketten voor de meest recente allergeneninformatie. Veel kookplezier!



- Paprikareepjes
- Courgette
- Rode ui
- Knoflookteen
- Passata
- Grana Padanovlokken DOP
- Bruine snelkookrijst
- Crème fraîche
- Siciliaanse kruidenmix
- Boterbonen
- Pesto genovese

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Paprikareepjes* (g)	50	100	150	200	250	300
Courgette* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche* (g)	25	50	75	100	125	150
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Boterbonen (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese (g)	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (ml)	30	60	90	120	150	180
Zoutarme groentebouillon (ml)	25	50	75	100	125	150
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3644 /871	562 /134
Vetten (g)	42	7
Waarvan verzadigd (g)	12,8	2
Koolhydraten (g)	90	14
Waarvan suikers (g)	17,8	2,7
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	24	4
Zout (g)	2,3	0,3

Allergenen

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

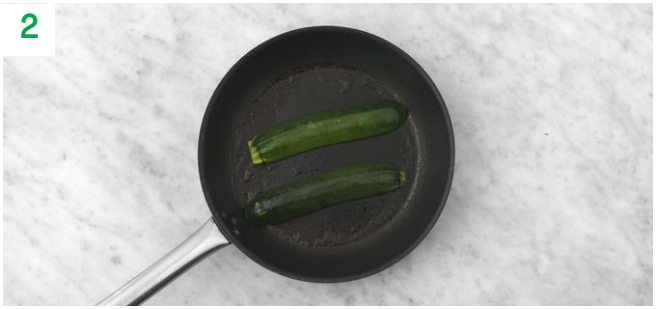
1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan. Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de courgette in de lengte. Kerf in elke courgettehelft een ruitpatroon. Snijd niet te diep, zodat de schil heel blijft.
- Breng op smaak met peper en zout.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de courgette 2 - 3 minuten op de snijkant.
- Voeg de aangegeven hoeveelheid water toe. Draai de courgette om en stoom, afgedekt, 7 - 8 minuten.
- Bereid ondertussen de bouillon.

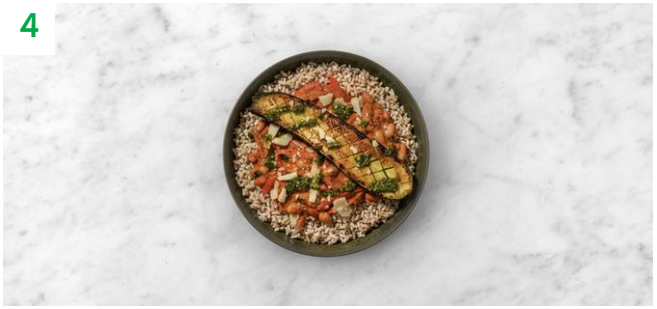
3



Stoof maken

- Pers de knoflook of snijd fijn. Laat de bonen uitlekken in een vergiet. Snijd de ui in ringen.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de paprikareepjes, de ui, knoflook en Siciliaanse kruidenmix 1 minuut.
- Voeg de passata, de bouillon, zwarte balsamicoazijn, bonen en de suiker toe. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 4 - 5 minuten zachtjes inkoken.

4



Serveren

- Roer de crème fraîche en de helft van de Grana Padano erdoorheen en breng weer kort aan de kook.
- Haal vervolgens de hapjespan van het vuur en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over de borden en schep de stoof over de rijst. Leg de courgette op de stoof. Garneer met de pesto en de overige Grana Padano.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Onze volkoren spaghetti met kip en guanciale

laat je (keer op keer!) opnieuw verrassen door onze favorieten

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel




Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Mascarpone


Vers basilicum


Knoflookteen


Rode puntpaprika


Grana Padanovlokken DOP


Ui


Passata


Volkoren spaghetti


Guanciale

Kipgehakt met Mediterrane kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Mascarpone* (g)	25	50	75	100	125	150
Vers basilicum* (g)	5	10	15	20	25	30
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode puntpaprika* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Grana Padanovlokken DOP* (g)	20	40	60	80	100	120
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (g)	100	200	300	400	500	600
Volkoren spaghetti (g)	90	180	270	360	450	540
Guanciale* (g)	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4021 /961	737 /176
Vetten (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	22,6	4,1
Koolhydraten (g)	75	14
Waarvan suikers (g)	17	3,1
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	45	8
Zout (g)	3,4	0,6

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan voor de pasta (zie Tip).
- Snijd de puntpaprika in smalle repen.
- Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

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

2



Saus maken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak het gehakt met de guanciale, knoflook en ui in 4 - 5 minuten los.
- Meng de puntpaprika en de passata erdoor. Verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Laat het geheel, afgedekt, 5 - 6 minuten pruttelen.

3



Afmaken

- Snijd ondertussen het basilicum grof.
- Haal, wanneer de saus klaar is, de hapjespan van het vuur en roer de mascarpone erdoorheen.
- Voeg de pasta en 1 el van het achtergehouden kookvocht per persoon toe en meng goed. Voeg eventueel extra kookvocht toe als het geheel te droog lijkt.
- Breng op smaak met flink wat peper en zout.

4



Serveren

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

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sportersfavoriet: rijst met kikkererwtencurry met zoete aardappel

met min. 115g koolhydraten per persoon

Totale tijd: 35 - 45 min.





Bruine snelkookrijst



Zoete aardappel



Kikkererwten



Knoflookteen



Ui



Verse gember



Spinazie



Tomatenblokjes



Verse koriander en munt



Kokosmelk



Mangochutney



Gele-currykruiden



Naanbrood met kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Zoete aardappel (g)	150	300	450	600	750	900
Kikkererwten (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember* (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Spinazie* (g)	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (pak(ken))	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Mangochutney* (g)	20	40	60	80	100	120
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3849 /920	425 /102
Vetten (g)	29	3
Waarvan verzadigd (g)	15,9	1,8
Koolhydraten (g)	129	14
Waarvan suikers (g)	22,8	2,5
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	24	3
Zout (g)	1,9	0,2

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Bereid de bouillon.
- Snijd de zoete aardappel in blokjes van 1 cm. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de gember. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een soeppan op middelhoog vuur. Roerbak de gember, knoflook, ui en de gele currykruiden 1 - 2 minuten. Roer de zoete aardappel erdoor en bak nog 2 - 3 minuten.

2



Curry maken

- Blus af met de bouillon en de wittewijnazijn. Voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe.
- Breng de curry aan de kook. Verlaag het vuur en dek af.
- Laat, afgedekt, 15 minuten op laag vuur koken.
- Roer de kikkererwten erdoor en kook nog 5 minuten zonder deksel (zie Tip).

Tip: *Vind je de curry nog te waterig? Laat dan nog 5 minuten langer inkoken zonder deksel.*

3



Rijst koken

- Breng ondertussen ruim water met een snuf zout aan de kook in een pan.
- Kook de rijst in 10 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen.
- Ris de muntblaadjes van de takjes.
- Snijd de muntblaadjes en de koriander fijn.

4



Serveren

- Roer geleidelijk de spinazie door de curry en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de rijst en curry op diepe borden.
- Garneer met de verse kruiden en serveer met de mangochutney.

Bak het brood in een voorverwarmde oven tot het licht geroosterd is en serveer bij het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rundergehakt met Italiaanse kruiden


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3527 /843	741 /177
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,9
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren wraps met varkensgehakt en verse kruiden

met sinaasappelroomkaas, frisse salsa en sumak

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




Volkoren tortilla


Za'atar


Sumak


Ui


Tomaat


Sinaasappel


Midden-Oosterse kruidenmix


Verse bladpeterselie en munt


Groene puntpaprika


Varkensboerengehakt


Fresco spalmabile - roomkaas


Varkensboerengehakt

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren tortilla (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sumak (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Ui (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Midden-Oosterse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Groene puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Varkensboerengehakt* (g)	100	200	300	400	500	600
Fresco spalmabile - roomkaas* (g)	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					
Extra vierge olijfolie	naar smaak					
Peper en zout	naar smaak					
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Water (el)	1	2	3	4	5	6
Honing [of plantaardig alternatief]	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4025 /962	698 /167
Vetten (g)	68	12
Waarvan verzadigd (g)	17,8	3,1
Koolhydraten (g)	52	9
Waarvan suikers (g)	16,4	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,9	0,5

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de ui in halve ringen. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Snijd de tomaat in blokjes.
- Pers de helft van de sinaasappel uit en snijd de rest in blokjes. Snijd de verse kruiden fijn.
- Meng in een kom de tomaat met de sinaasappelblokjes en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui met de puntpaprika en de Midden-Oosterse kruidenmix 3 minuten.
- Voeg het gehakt toe aan de groenten en bak 3 minuten, proef en breng op smaak met peper en zout.
- Houd afgedekt warm tot serveren.

Weetje: *Het gehakt in dit recept bevat kalium – dit mineraal is goed voor de werking van je spieren.*

3



Tortilla's verwarmen

- Meng in een kleine kom de aangegeven hoeveelheid water met een scheutje olijfolie. Smeer dit over één kant van de tortilla's en bestrooi met de za'atar.
- Leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier en bak 3 minuten in de oven.
- Meng ondertussen in een kom de roomkaas met 2/3 van de sumak en 1 1/2 el sinaasappelsap per persoon.

4



Serveren

- Besmeer de lege kant van de tortilla's met de roomkaas.
- Serveer alle toppings apart zodat iedereen zelf de tortilla's kan vullen.
- Garneer met de verse kruiden en de overige sumak. Besprenkel met honing naar smaak en vouw de tortilla's dicht.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Snelle bolognese met Parmigiano Reggiano

met volkoren fusilli, basilicum en mini-romatomaten

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




Mini-romatomaten


Rundergehakt met Italiaanse kruiden


Vers basilicum


Knoflookteen


Volkoren fusilli


Wortel


Tomatenpuree


Worcestershiresaus


Parmigiano Reggiano DOP


Ui


Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Mini-romatomaten* (g)	125	250	375	500	625	750
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Vers basilicum* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Wortel* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Tomatenpuree (kuipje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Worcestershiresaus (g)	10	15	25	30	40	45
Parmigiano Reggiano DOP* (g)	10	20	30	40	50	60
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Italiaanse kruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
[Plantaardige] melk (ml)	30	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zoutarme runderbouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3163 /756	531 /127
Vetten (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	10,5	1,8
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	23,5	3,9
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	1,9	0,3

Allergenen

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

1



Groenten snijden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Rasp de wortel fijn.

2



Pasta koken

- Kook de pasta 10 - 12 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Halveer ondertussen de tomaten en bereid de bouillon.
- Verhit een scheutje olijfolie in een hapjespan op middelmatig vuur. Bak de knoflook, wortel en ui, afgedekt, 4 - 5 minuten.
- Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak nog 3 minuten.

3



Saus afmaken

- Voeg de bouillon, tomatenpuree, melk, worcestershiresaus, tomaten en zwarte balsamicoazijn toe.
- Meng goed en laat 6 - 7 minuten sudderen.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Snijd het basilicum in reepjes.
- Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.
- Rasp de kaas boven de pasta.
- Garneer met het basilicum.

Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Hoisinzalm met sticky soja-groenten

met bruine rijst, gomasio, limoen en sesamdressing

Totale tijd: 30 - 40 min. Fit & Bewust




Zalmfilet


Hoisinsaus


Ui


Bruine snelkookrijst


Courgette


Furikake


Sesamolie


Gomasio


Limoen


Knoflookteen


Rode puntpaprika


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zalmfilet* (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Hoisinsaus (g)	15	25	40	50	65	75
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Courgette* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Furikake (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Sesamolie (ml)	5	10	15	20	25	30
Gomasio (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Limoen* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (tl)	2	4	6	8	10	12
Sambal (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3146 /752	648 /155
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	5,1	1,1
Koolhydraten (g)	83	17
Waarvan suikers (g)	21,2	4,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	28	6
Zout (g)	3,2	0,7

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan.
- Snijd de ui in partjes.
- Snijd de courgette in halve maantjes. Snijd de puntpaprika in reepjes.
- Meng in een grote kom de groenten met een scheutje zonnebloemolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep goed om.

Weetje: *De puntpaprika in dit recept bevat vitamine C – een voedingsstof die je zenuwstelsel ondersteunt.*

2



Groenten roosteren

- Verdeel de groenten over een bakplaat met bakpapier en bak 7 minuten in de oven.
- Verdeel ondertussen 2/3 van de hoisinsaus over de vis.
- Leg de vis met de huid naar beneden tussen de groenten, zet de bakplaat terug in de oven en bak 10 - 15 minuten verder.

3



Rijst koken

- Kook de rijst 10 minuten, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers ondertussen de knoflook of snijd fijn.
- Meng in een kleine kom de knoflook met de sojasaus, sambal en de helft van de honing.
- Giet dit over de geroosterde groenten en meng goed. Bak verder in de oven tot alles gaar is.

4



Serveren

- Snijd de limoen in 6 partjes. Meng in een kleine kom de sesamolie met de overige honing, de overige hoisinsaus en het sap van 1 limoenpartje per persoon.
- Meng de furikake door de rijst. Verdeel de rijst over borden en verdeel alle toppings eroverheen.
- Besprenkel met de hoisindressing en garneer met de gomasio. Serveer met de overige limoenpartjes.

+ Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de vis in een pan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Bulgurbowl met veggie kip en sinaasappelvinaigrette

met witte kaas, wortel en rozijnen

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




Bulgur


Witte kaas


Sinaasappel


Plantaardige kipstukjes


Rozijnen


Afrikaanse kruidenmix


Spinazie


Ui


Wortel


Mini-komkommer

+ Kipfilet

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Witte kaas* (g)	25	50	75	100	125	150
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Sinaasappel* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rozijnen (g)	10	20	30	40	50	60
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie* (g)	50	100	200	200	300	300
Ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rodewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2837 /678	582 /139
Vetten (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	2,1
Koolhydraten (g)	86	18
Waarvan suikers (g)	20	4,1
Vezels (g)	15	3
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,5	0,5

Allergenen

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

1



Bulgur koken

- Zet de bulgur onder water in een pan en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Breng aan de kook en kook de bulgur in 10 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Snipper ondertussen de ui. Snijd de wortel in plakjes.
- Snijd de helft van de sinaasappel in blokjes. Pers de overige sinaasappel uit boven een kom. Snijd de komkommer in blokjes.

2



Veggie kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Bak de veggie kip, de wortel en de helft van de Afrikaanse kruidenmix 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Haal uit de pan en houd apart.
- Bak de ui 2 - 3 minuten in dezelfde koekenpan.
- Voeg de helft van de spinazie toe en laat al roerend slinken.

3



Vinaigrette maken

- Meng in een kleine kom het sinaasappelsap met de mosterd, de rodewijnazijn en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
- Meng in een grote kom de bulgur met de overige spinazie, de overige Afrikaanse kruidenmix en de helft van de sinaasappelvinaigrette.
- Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Verdeel de bulgur over diepe borden of kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de rozijnen, komkommer en sinaasappelblokjes.
- Verkruimel de witte kaas erover en besprenkel met de overige sinaasappelvinaigrette.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Vol-au-vents met garnalencurry

met peterselie, rucola-komkommersalade en puntpaprika

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




Pasteitje


Rode puntpaprika


Ui


Knoflookteen


Garnalen


Wortel


Kerriepoeder


Rucola


Verse bladpeterselie


Mini-komkommer

Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Pasteitje (stuk(s))	2	4	6	8	10	12
Rode puntpaprika* (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Ui (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Kerriepoeder (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rucola* (g)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme groentebouillon (ml)	75	150	225	300	375	450
[Plantaardige] melk (ml)	75	150	225	300	375	450
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Honing [of plantaardig alternatief] (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3088 /738	540 /129
Vetten (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	22,6	3,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	16,7	2,9
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	1,8	0,3

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de wortel in halve maantjes.
- Verhit een klontje roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de wortel 3 minuten.
- Snijd ondertussen de puntpaprika in dunne reepjes. Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Voeg alle drie en de garnalen toe aan de hapjespan en bak 4 minuten.

2



Curry maken

- Bereid de bouillon.
- Roer de bloem, de currykruiden en een klontje roomboter door de groenten en bak 1 - 2 minuten.
- Voeg de bouillon en de melk toe en meng goed tot een gladde massa.
- Laat 6 - 8 minuten op laag vuur inkoken (zie Tip). Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Verhoog het vuur als het te waterig lijkt.*

3



Salade maken

- Verdeel de pasteitjes over een bakplaat met bakpapier en verwarm 5 - 8 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de peterselie grof.
- Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
- Meng in een saladekom de mosterd met de honing en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng vlak voor serveren de rucola en de komkommer in de saladekom. Meng goed met de dressing.
- Roer de helft van de peterselie door de curry.
- Vul de pasteitjes met de curry en serveer de salade ernaast.
- Garneer met de overige peterselie.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Roerbak met vega kip, noedels en zoete Aziatische saus

met wittekool, koriander en sesamzaadjes

Totale tijd: 10 - 20 min. Lekker snel Vegetarisch




Plantaardige kipstukjes


Knoflookteen


Zoete Aziatische saus


Verse koriander


Sesamzaad


Volkoren noedels


Groentemix met wittekool

Gemarineerde biefstukreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Plantaardige kipstukjes* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zoete Aziatische saus* (g)	35	70	105	140	175	210
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Sesamzaad (g)	5	10	15	20	25	30
Volkoren noedels (g)	75	150	200	300	350	450
Groentemix met wittekool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Zoutarme] sojasaus (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal (tl)	1	2	3	4	5	6
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3954 /945	752 /180
Vetten (g)	49	9
Waarvan verzadigd (g)	15,6	3
Koolhydraten (g)	96	18
Waarvan suikers (g)	21,5	4,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	9,8	1,9

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de noedels.
- Pers de knoflook of snijd fijn.
- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en bak de knoflook 1 minuut.
- Voeg de groentemix toe en bak 4 - 5 minuten.

2



Noedels koken

- Kook ondertussen de noedels in 4 - 5 minuten beetgaar.
- Giet de noedels af en voeg toe aan de groenten.
- Voeg de zoete Aziatische saus toe, meng goed en bak nog 1 minuut.

3



Vegetarische kip bakken

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de vegetarische kip 6 minuten. Roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de wittewijnazijn, de suiker, de sambal en de sojasaus toe (zie Tip).
- Roerbak 1 minuut.

Gezondheidstip: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de sojasaus.*

4



Serveren

- Snijd de koriander grof.
- Serveer de noedels op diepe borden met de rest ernaast.
- Besprenkel met de overgebleven saus uit de hapjespan en koekenpan.
- Garneer met de koriander en de sesamzaadjes.

+ Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Sweet & sticky garnalen met yoghurtsaus

met bulgur, verse kruiden, komkommer en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust



- Bulgur
- Garnalen
- Knoflookteen
- Rode ui
- Paprika
- Komkommer
- Verse bladpeterselie en munt
- Biologische volle yoghurt
- Mangoketchup
- Za'atar
- Hello Harissa

+ Varkensreepjes met Oosterse kruiden

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bulgur (g)	75	150	225	300	375	450
Garnalen* (g)	80	160	240	320	400	480
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie en munt* (g)	5	10	15	20	25	30
Biologische volle yoghurt* (g)	25	50	75	100	125	150
Mangoketchup* (g)	30	60	90	120	150	180
Za'atar (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Hello Harissa (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
[Plantaardige] mayonaise (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie			naar smaak			
Zoutarme runder- of groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	4326 /1034	374 /89
Vetten (g)	65	6
Waarvan verzadigd (g)	19,8	1,7
Koolhydraten (g)	88	8
Waarvan suikers (g)	25,3	2,2
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	29	2
Zout (g)	3,8	0,3

Allergenen

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

1



Bulgur voorbereiden

- Bereid de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg de bulgur toe en kook 8 - 10 minuten, of tot de bulgur gaar is.
- Roer de za'atar door de bulgur en besprenkel met extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de ui in halve ringen. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.

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

2



Groenten bakken

- Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de groenten, de knoflook en de Hello Harissa (let op: pittig! Gebruik naar smaak) 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de komkommer in blokjes.
- Meng in een kom de komkommer met de wittewijnazijn en de suiker.

3



Snijden

- Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de garnalen 3 minuten, of tot gaar.
- Verlaag het vuur, voeg de mangoketchup toe en bak nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd ondertussen de verse kruiden fijn, maar houd de verschillende kruiden apart van elkaar.

4



Serveren

- Meng in een kom de munt met de yoghurt, de mayonaise en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de bulgur in kommen en leg alles erbovenop.
- Garneer met de peterselie en de yoghurtsaus.

Bak het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Pittige kipcurry in rijke kruidige kokossaus

met bruine rijst, koriander en paprika

Totale tijd: 15 - 25 min. Familie Lekker snel Fit & Bewust




Bruine snelkookrijst


Paprika


Kokosmelk


Sojasaus


Afrikaanse kruidenmix


Cherrytomaten in blik


Verse koriander


Gesneden ui


Gele-currykruiden


Knoflookteen


Rode peper


Gemberpuree


Kippendijreepjes

Kippendijreepjes

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprika* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Sojasaus (ml)	5	10	15	20	25	30
Cherrytomaten in blik (blik(ken))	½	1	1	2	2	3
Verse koriander* (g)	5	10	15	20	25	30
Gesneden ui* (g)	25	50	100	100	150	150
Gele-currykruiden (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Rode peper* (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gemberpuree* (g)	5	10	15	20	25	30
Kippendijreepjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Afrikaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen						
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper en zout	naar smaak					
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3795 /907	592 /142
Vetten (g)	48	7
Waarvan verzadigd (g)	20,7	3,2
Koolhydraten (g)	85	13
Waarvan suikers (g)	22,2	3,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	2,7	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan voor de rijst en verkruimel het bouillonblokje erboven.
- Kook de rijst 10 minuten. Giet daarna af en laat uitstomen.
- Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pittig! Gebruik naar smaak) en snijd fijn.

2



Kip bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een grote hapjespan op middelhoog vuur. Bak de ui en de gele currykruiden 1 minuut.
- Voeg de kip, Afrikaanse kruidenmix, paprika, gemberpuree, rode peper en knoflook toe. Bak nog 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

3



Curry maken

- Blus af met de sojasaus (zie Tip).
- Voeg de cherrytomaten, kokosmelk en suiker toe.
- Roer goed door en laat nog 3 - 4 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: *Houd je van extra pittig en heb je sambal in huis? Voeg dit dan naar smaak aan de curry toe.*

4



Serveren

- Snijd ondertussen de koriander fijn.
- Serveer de rijst over de borden en verdeel de curry erover.
- Garneer met de koriander.

Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie Fit & Bewust




Aardappelen


Komkommer


Biologische zure room


Paprikapoeder


Panko paneermeel


Zoet-pittige chilisaus


Kipfilethaasjes


Pruimtomaat

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	442 /106
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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

1



Frietjes bakken

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

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

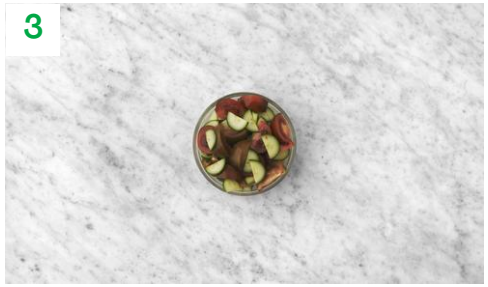
2



Nuggets maken

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

3



Salade maken

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

4



Kip paneren

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

5



Kip bakken

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

Airfryertip: *Besprenkel de kip met olie en bak 8 - 12 minuten op 190 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

6



Serveren

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

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel



- Penne
- Rode ui
- Knoflookteen
- Gedroogde oregano
- Spinazie
- Tomaat
- Kruidenroomkaas
- Geraspte Goudse kaas
- Rundergehakt met Italiaanse kruiden

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3615 /864	759 /182
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,9
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Zoet-pittige chilisaus


Panko paneermeel


Bloemkoolroosjes


Knoflookteen


Jasmijnrijst


Spinazie


Wortel


Rode ui


Mini-komkommer


Sojasaus


Sesamzaad


Mayonaise


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	15	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	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.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

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

4



Groenten snijden

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

5



Groenten bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige penne met kipgehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

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




Penne


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3272 /782	687 /164
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met bruine rijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch



- Zoet-pittige chilisaus
- Panko paneermeel
- Bloemkoolroosjes
- Knoflookteen
- Bruine snelkookrijst
- Spinazie
- Wortel
- Rode ui
- Mini-komkommer
- Sojasaus
- Sesamzaad
- Mayonaise

+ 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	466 /111
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,7
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	2,3	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.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

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

4



Groenten snijden

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

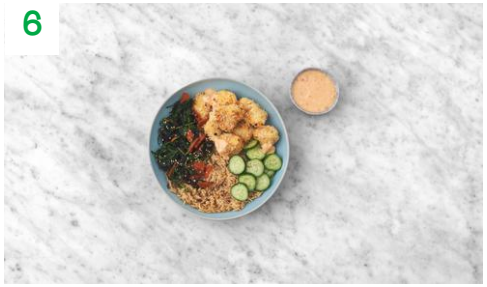
5



Groenten bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rundergehakt met Italiaanse kruiden

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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3527 /843	741 /177
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,9
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Zelfgemaakte kipnuggets met frietjes

met salade met zure room en zoet-pittige chilisaus

Totale tijd: 45 - 55 min. Familie Fit & Bewust




Aardappelen


Komkommer


Biologische zure room


Paprikapoeder


Panko paneermeel


Zoet-pittige chilisaus


Kipfilethaasjes


Pruimtomaat

Burrata, 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer* (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Biologische zure room* (g)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (g)	25	50	75	100	125	150
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Kipfilethaasjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Pruimtomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (ml)	30	60	90	120	150	180
Peper en zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3155 /754	442 /106
Vetten (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	82	11
Waarvan suikers (g)	13,8	1,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,8	0,1

Allergenen

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

1



Frietjes bakken

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

Weetje: *De aardappelen in dit recept bevatten koper – dit mineraal zorgt onder andere voor een goede weerstand.*

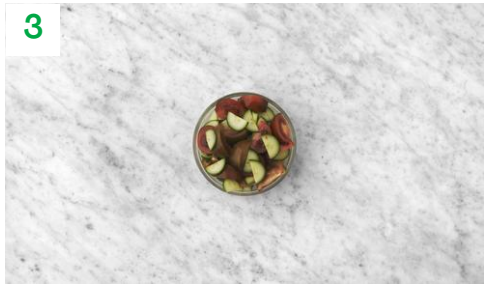
2



Nuggets maken

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

3



Salade maken

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

4



Kip paneren

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

5



Kip bakken

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

Airfryertip: *Besprenkel de kip met olie en bak 8 - 12 minuten op 190 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

6



Serveren

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

Garneer met het extra ingrediënt. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige penne met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Penne


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3615 /864	759 /182
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,9
Koolhydraten (g)	77	16
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	7	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bereid het extra ingrediënt zoals beschreven in het recept.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met knoflookrijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch




Zoet-pittige chilisaus


Panko paneermeel


Bloemkoolroosjes


Knoflookteen


Jasmijnrijst


Spinazie


Wortel


Rode ui


Mini-komkommer


Sojasaus


Sesamzaad


Mayonaise


Kipfilet, 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Jasmijnrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3527 /843	463 /111
Vetten (g)	42	6
Waarvan verzadigd (g)	5,2	0,7
Koolhydraten (g)	100	13
Waarvan suikers (g)	15	2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	20	3
Zout (g)	2,3	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.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

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

4



Groenten snijden

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

5



Groenten bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Romige penne met kipgehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

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




Penne


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Kipgehakt met Mediterrane kruiden


Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Penne (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Kipgehakt met Mediterrane kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3272 /782	687 /164
Vetten (g)	33	7
Waarvan verzadigd (g)	14,2	3
Koolhydraten (g)	78	16
Waarvan suikers (g)	10,8	2,3
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2,1	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

"Bang bang" bloemkool met chilimayonaise

met bruine rijst en crunchy groenten

Totale tijd: 35 - 45 min. Vegetarisch



- Zoet-pittige chilisaus
- Panko paneermeel
- Bloemkoolroosjes
- Knoflookteen
- Bruine snelkookrijst
- Spinazie
- Wortel
- Rode ui
- Mini-komkommer
- Sojasaus
- Sesamzaad
- Mayonaise

+ Kipfilet, 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.

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Zoet-pittige chilisaus* (g)	35	70	105	140	175	210
Panko paneermeel (g)	25	50	50	75	100	125
Bloemkoolroosjes* (g)	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (g)	75	150	225	300	375	450
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Wortel* (stuk(s))	½	1	1	1	2	2
Rode ui (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-komkommer* (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Sojasaus (ml)	10	20	30	40	50	60
Sesamzaad (g)	10	20	30	40	50	60
Mayonaise (g)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Water voor de rijst (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zout	naar smaak					

** in de koelkast bewaren*

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3556 /850	466 /111
Vetten (g)	44	6
Waarvan verzadigd (g)	5,6	0,7
Koolhydraten (g)	94	12
Waarvan suikers (g)	14,6	1,9
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	2,3	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.
- Meng in een grote kom de mayonaise met de zoet-pittige chilisaus.
- Schep de helft van de chilimayonaise in een kleine kom en bewaar apart.
- Meng in een tweede grote kom de panko met een snuf zout en een klein scheutje olijfolie.

2



Bloemkool bakken

- Voeg de bloemkoolroosjes toe aan de grote kom met chilimayonaise. Meng goed, zodat dat ze rondom bedekt zijn.
- Giet ze daarna over in de kom met panko en meng, zodat ze rondom bedekt zijn.
- Verdeel de bloemkool over een bakplaat met bakpapier en bak 20 - 25 minuten in de oven.

Airfryertip: *Besprenkel de bloemkool met olie en bak 10 - 15 minuten op 200 graden. Schud halverwege en zorg dat het mandje niet te vol is.*

3



Rijst koken

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

4



Groenten snijden

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

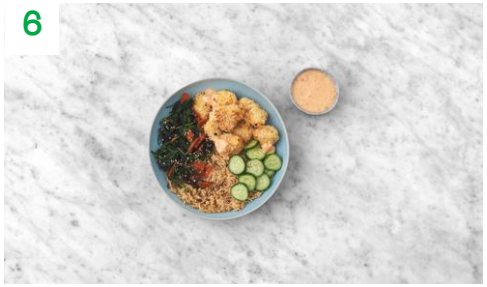
5



Groenten bakken

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

6



Serveren

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

+ Bak de kip in een koekenpan op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak de garnalen in een pan op middelhoog vuur tot ze gaar zijn en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.

Volkoren fusilli met rundergehakt

met tomatensalsa, spinazie en Goudse kaas

Totale tijd: 25 - 35 min. Familie Lekker snel




Volkoren fusilli


Rode ui


Knoflookteen


Gedroogde oregano


Spinazie


Tomaat


Kruidenroomkaas


Geraspte Goudse kaas


Rundergehakt met Italiaanse kruiden

Je hebt extra's besteld

Klaar om te koken?

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

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren fusilli (g)	90	180	270	360	450	540
Rode ui (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Gedroogde oregano (zakje(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
Spinazie* (g)	75	150	200	300	350	450
Tomaat (stuk(s))	1	2	3	4	5	6
Kruidenroomkaas* (g)	35	75	110	150	185	225
Geraspte Goudse kaas* (g)	15	25	40	50	65	75
Rundergehakt met Italiaanse kruiden* (g)	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zoutarm kippenbouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1	1¼	1½
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)	3527 /843	741 /177
Vetten (g)	43	9
Waarvan verzadigd (g)	18,5	3,9
Koolhydraten (g)	68	14
Waarvan suikers (g)	11,3	2,4
Vezels (g)	12	3
Eiwit (g)	40	8
Zout (g)	2	0,4

Allergenen

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

1



Voorbereiden

- Breng ruim water met zout aan de kook in een pan voor de pasta.
- Snipper de ui en pers de knoflook of snijd fijn.
- Kook de pasta, afgedekt, 10 - 12 minuten. Bewaar wat van het kookvocht, giet daarna af en laat uitstomen.

2



Gehakt bakken

- Verhit een klein scheutje olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Bak de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt en de oregano toe. Bak in 3 minuten het gehakt los.
- Scheur vervolgens de spinazie boven de hapjespan en laat de spinazie slinken.
- Voeg de kruidenroomkaas toe en verkruimel de aangegeven hoeveelheid bouillonblokje erboven. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

3



Salsa maken

- Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en voeg toe aan een kom.
- Voeg de extra vierge olijfolie en witte balsamicoazijn toe. Roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

4



Serveren

- Meng de pasta door de romige spinaziesaus en kook nog 1 minuut. Voeg eventueel wat kookvocht toe als de saus te dik is.
- Serveer de pasta over de borden.
- Garneer met de tomatensalsa en de geraspte kaas.

+ Bak het spek knapperig in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg vervolgens toe aan het gerecht. Bak het gehakt in een koekenpan los op middelhoog vuur tot het gaar is en voeg vervolgens toe aan het gerecht.
Bekijk de voedingswaarden en allergenen op het etiket van het ingrediënt.